Rankose laikote nepaprastą gyvenimo vadovą, kurį parengė neprilygstamas dvasinės saviugdos guru Joe Vitale'is, vienas iš bestselerio „Paslaptis“ bendraautorių. Jau milijonai skaitytojų įsitikino, kad jo knygos padeda pažadinti snaudžiančias galias, įkvepia ryžtingiems poelgiams, nugina neigiamas mintis. Prisijunkite prie Joe Vitale gerbėjų gretų ir net nepajusite, kaip kasdien patirsite po stebuklą. Ženkite tolyn ypatingo populiarumo sulaukusio filmo ir Rhondos Byrne knygos „Paslaptis“ atvertu keliu į naujų galimybių pasaulį.

Raktas į sėkmę yra šioje knygoje, atrakinkite visą savo galią ir pritrauksite gausą, sėkmę, laimę, sveikatą ir visa kita, ko iš tiesų trokštate.



Joe Vitale

Raktas

Alma littera

Joe Vitale

Raktas

Kaip gauti tai, ko iš tiesų trokšti



Alma littera

UDK 159.96
Vi317

Versta iš:
Joe Vitale THE KEY: The Missing Secret
for Attracting Anything You Want,
John Wiley & Sons, Inc. New Jersey, 2008

ISBN 978-9955-38-535-6

„Rakto“ pagyros

„Joe vėl pamalonino pamėgusius „“ *(The Attractor Factor)* ir „Paslaptį“ *(The Secret)*. „Raktas“ – knyga apie tai, „kaip“ įgyvendinti *traukos dėsnio* poveikį.“

Jessica Biel, aktorė ir filantropė

„Joe Vitale'io energijos ir užsidegimo gyventi kupinas kiekvienas jo naujos knygos, „Rakto“, puslapis. Jis pasistengė kruopščiai išaiškinti, kaip į savo gyvenimą pritraukti viską, ko norisi. Žodžiai „aš tave myliu“ įgijo visai naują prasmę. Šaunuolis!“

Cathy Lee Crosby, aktorė ir „Teprasideda magija“
(Let the Magic Begin) autorė

„Joe Vitale'is atskleidžia nepastebimas „kliūtis“, neleidžiančias įgyvendinti savo norų ir pritraukti geidžiama. Jei negalite įgyvendinti savo norų ar nepavyksta pritraukti, ko iš tikrųjų trokštate, šioje knygoje aprašyta trūkstama paslaptis atidarys jums duris. Žinojimas, koks yra raktas ir kaip juo atrakinti savo gyvenimą, vertas daugybę kartų daugiau nei šios knygos kaina! Skaitykite ir naudokitės įgytais privalumais!“

Dr. Robertas Anthony, „Kitapus palankaus mąstymo“
(Beyond Positive Thinking) autorius
www.drrobertanthony.com

„Iš visų mano skaitytų čia vienas paveikiausių šaltinių! „Raktas“ gali visiškai pakeisti gyvenimą, yra talentingai paprastas ir gali atrakinti duris kiekvienam jūsų troškimui. Šią knygą dedu į klasikos lentyną.“

Peggy McColl, „Tavo likimo perjungiklis“
(Your Destiny Switch) autorė
www.destinies.com

„Tikrai jau per ilgai raktas buvo paslėptas. Joe Vitale'is parodė, kaip nesunkiai ir tiksliai įveikti savo suvokiamas ir nesuvokiamas kliūtis kelyje į sėkmę, kaip jas pašalinti ir žengti į neribotą tobulėjimą. Šią knygą privalo perskaityti kiekvienas!"

Dr. R. F. Barretas, patarėjas geros savijautos klausimais
ir „Išdrįsk prasiveržti pro savo skausmą"
(Dare to Break Through the Pain) autorius
www.2healnow.com

„Neprarasdamas savo būdingo pasakotojo stiliaus Joe Vitale'is nagrinėja sudėtingus klausimus ir dalykus, susijusius su troškimų įgyvendinimu. Jis pateikia solidų rinkinį priemonių, padedančių patraukti iš kelio net pačias neįveikiamiausias užtvaras, ribojančius įsitikinimus ir taip atverti kelią bet kuriai galimybei. Tikrai privalu perskaityti kiekvienam, kam rūpi tvarkyti savo gyvenimą."

Bobas Doyle'is, „Sveiku protu nesuvokiami turtai"
(Wealth Beyond Reason) programos kūrėjas ir vykdytojas
www.wealthbeyondreason.com

Skiriu Neville'iui Goddard'ui

Turinys

Trečias skyrius. Stebuklai

Tobulasis jūsų gyvenimo kūrinys – jūs pats.
Jūs esate tas savo gyvenimą kuriantis Mikelandželas,
Dovydas, kurį kalate.

Dr. Joe Vitale'is, filmas „Paslaptis" *(The Secret)*

Optimistų kredo

Pasižadėkite:

Būti toks stiprus, kad niekas nepajėgtų sutrikdyti jums proto.
Sutiktus žmones skatinti elgtis taip, kad būtų sveiki, laimingi ir klestėtų.
Kiekvienam draugui padėti pajusti, kad jis yra ypatingas.
Visur matyti šviesiąją pusę ir savo optimizmą paversti tikrove.
Mąstyti tik apie geriausia, daryti tik geriausia ir tikėtis tik geriausia.
Kitų sėkme džiaugtis taip pat karštai kaip savąja.
Pamiršti klaidas ir užsidegus dirbti dėl būsimų didesnių laimėjimų.
Nuolat būti linksmas ir nusišypsoti kiekvienam sutiktajam.
Tiek laiko skirti saviugdai, kad nebeliktų kada kritikuoti kitų.
Būti tokių plačių pažiūrų, kad neimtumėte nerimastauti, per taurus, kad pyktumėte, ir per daug laimingas, kad kamuotumėtės dėl nemalonumų.
Apie save galvoti gerai ir tai skelbti pasauliui – tik ne garsiais šūkiais, o didžiais darbais.
Tikėti, kad visas pasaulis yra ir bus jūsų pusėje, kol esate ir būsite ištikimas tam, kas jūsų geriausia.

Pastaba: „Optimistų kredo“ pirmą kartą buvo publikuotas 1912 m. Christiano D. Larsono (Kristiano D. Larsono) knygoje „Tavo jėgos ir kaip jomis naudotis“ *(Your Forces and How to Use Them)*. Šiuo kredo, tik sutrumpintu, ir mūsų dienomis naudojasi Tarptautiniai optimistai, pasaulinė draugija, kurios narių dėmesio centre yra palankioji pasaulio pusė.

Pratarmė

Įsivaizduokite didžiulę spyną. Ji nesulaužoma ir tikrai nėra paprasta ją atrakinti. Ta spyna laiko jus užrakintą ten, kur visai nenorite būti. Vis dėlto, regis, jums pakanka išminties suvokti, kad spynoje anksčiau ar vėliau raktas pasisuks, ir suprantate, jog tada pajusite ir patirsite tokią laisvę, apie kokią ligi šiol tik pasvajodavote. Visi trokšta gyventi ten, kur nori, viskuo džiaugtis taip, kaip pageidauja, gauti tokias pajamas, kokias suvokia galį gauti, gyventi taip, kaip yra numatę, ir prie visko prisidėti tiek, kiek, jų manymu, reikia.

Kokia tvirta spyna! Kol ji neatrakinama, žmogaus dvasia tūno kalėjime – nieko negerbiančioje tamsoje, aklinoje celėje, slegiamai ribotoje erdvėje, žlugdančioje svajas ir stelbiančioje sumanumo, meilės ir troškimo siekti daigus. Be kalbų, tai viena galingiausių spynų. Ar jau permanėte, kokia ji? Neabejoju, kad taip!

Tokia spyna yra mūsų prote. Tai susiklosčiusi tvarka, kitaip sakant, turimi pavyzdžiai.

O ši knyga patars, kaip išsilaisvinti. Joe Vitale'io (Džo Vaitelio) „Raktas. Trūkstama paslaptis, kaip pritraukti viską, ko norisi," nuves jus į galimybių ir vilčių pasaulį. Ji atsakys į ramybės neduodančius klausimus, kaip antai, kodėl niekaip nesulaukiate gausos ir pritekliaus, kurie, jūsų manymu, jums priklauso ir kurių esate nusipelnęs. Šioje knygoje pateikta rimta, laiko išmėginta ir praktiška strategija, padėsianti visiems laikams atrakinti minėtą spyną.

Jeigu dairotės knygos, galinčios išaiškinti, kaip padaryti, kad jūsų gyvenime rastųsi tai, ko trokštate, ir jei norite praplėsti savo sąmoningumą, galiu patarti: nedelsdamas priimkite šią knygą kaip naują brangią bičiulę. Ryte prarysite! O svarbiausia tai, kad ji paskatins atrakinti tuos savo užkaborius, kurie tempia jus atgal.

Jau kone 40 metų esu įsitraukęs į veiklą, visame pasaulyje padedančią atskiriems asmenims ir bendrovėms atrakinti tą paslaptingą spyną. Šia tema perskaičiau tūkstančius knygų ir jau daugiau kaip 40 metų studijuoju, kodėl žmonės elgiasi kaip tik taip, kaip elgiasi. Aš įsitikinęs, kad šią knygą privaloma perskaityti nuo pradžios iki pat galo.

Ką dar galėčiau pasakyti... Aš pažįstu Joe Vitale'į. Su šiuo vyru susipažinau tada, kai jis pradėjo ieškoti to vis iš rankų krintančio rakto. Stebėjau, kas jam darosi, kai tą raktą rado. Mačiau, kaip keičiasi šio žmogaus gyvenimas ir pasaulis. Nuostabiausia tai, kad Joe užsirašė kiekvieną paieškų žingsnį, tarsi didis astronomas braižė savo ieškojimų planus. Užtat dabar gali paties atskleistomis nuostabiomis tiesomis dalytis su jumis ir tais, kurie pajuto, kad įgriso toks jų dvasios kalėjimas.

Joe Vitale'is – plačiai pripažįstamas slaptų žmogaus galimybių atskleidimo mokytojas. Perskaičiau visas jo rašytas knygas. „Raktas", manyčiau, yra pati geriausia iš jų. Joe būdingas lengvas stilius. Taip ir čia autorius aiškina tikrai sudėtingus, painius dalykus, todėl juos visai nesunku suprasti, svarbiausia – lengva įgyvendinti. Skaitant protas visąlaik jaus iššūkį – pačiam Joe tai labai svarbu. Autorius skatins jus mąstyti, nusijuokti, o gal net nubraukti ašarą. Kartu tinkamai jus apginkluos, kad įveiktumėte tą šlykščią spyną ir ją atrakintumėte.

Skaitykite „Raktą" ir visur jums pradės nuolat reikštis neįprasti, net stebuklingi dalykai.

Ši knyga atrakina naują pasaulį, nes ji yra jo raktas.

Bobas Proctoras,
skaitomiausios knygos „Jūs gimėte turtingi"
(You Were Born Rich) autorius, www.bobproctor.com

Padėka

Kaip ir rašant kiekvieną knygą, mane rėmė ir drąsino daug žmonių. Pirmiausia Mattas Holtas (Matas Holtas), mano draugas ir „John Wiley & Sons" vyriausiasis redaktorius. Jei ne jis, ši knyga taip ir būtų likusi tik idėja. Visąlaik šalia buvo Nerissa (Nerisa), mano gyvenimo draugė ir meilė, vis šerianti mano augintinius, kad tik niekas netrukdytų man rašyti. Esu dėkingas Rhondai Byrne (Rondai Bern), filmo „Paslaptis" kūrėjai, įtraukusiai mane į tą nuostabų pasaulį, suteikusį galimybę prabilti naujiems žmonėms apie savo darbą, ir pareiškusiai norą turėti tokią knygą kaip ši. O Suzanne'a Burns (Suzana Berns), mano pagrindinė asistentė, tvarkė visus kasdienius reikalus, tad galėjau atsidėti rašymui.

Mane palaikė ir man patarinėjo visi artimi draugai. Iš jų noriu paminėti Billą Hibblerį (Bilą Hiblerį), Patą O'Bryaną (O'Brajaną), Jillianą Coleman-Wheeler (Džilijaną Kolmen-Viler), Craigą Perrine'ą (Kregą Periną) ir Cindy Cashman (Sindi Kešmen). Brangus bičiulis ir žinių skleidimo žygių dalyvis Markas Ryanas (Rajanas) visada remia mano projektus. Victoria Schaefer (Viktorija Šėfer) nuolat palaiko mane ir mano veiklą, o kartu ji yra neįkainojama draugė. Dar noriu padėkoti mane rėmusiems Joseph'ui Sugarmanui (Džozefui Sagarmenui), Howardui Willsui (Hovardui Vilsui), Kathy Bolden (Keiti Bolden), Marcui Gitterle'iui (Markui Giterliui), Scottui Lewisui (Skotui Luisui), Jeffui Sargentui (Džefui Sardžentui), Johnui Roperui (Džonui Roperui), Rickui ir Mary Barrettams (Rikui ir Mari Baretams), Roopai ir Deepakui Chari'ams (Roopai ir Dipakui Chariams), Willui La Valley'ui (Vilui La Valiui), Scottui Yorkui (Skotui Jorkui), Markui Joyneriui (Džoineriui) ir Annai Taylor (Anai Teilor). Be to, esu dėkingas Cindy Smasal (Sindi Smosal) ir manajai nepa-

prastumo lavinimo mokytojų komandai. Markas Weisseris (Veiseris), nors ir buvo smarkiai užsiėmęs, viską metęs sėdo redaguoti pirmojo šios knygos juodraščio.

Ir galiausiai nuoširdžiai dėkoju Apvaizdai, leidžiančiai man daryti tai, ką darau. Na, o jei kam nors nepadėkojau – atsiprašau. Myliu jus visus.

Pirmas skyrius



Raktas

Visi, kas tikrai rimtai užsiima kokiu nors moksliniu darbu, pamato, kad ant mokslo šventyklos vartų iškaltas toks užrašas: „Tikėkite.“

Maxas Planckas, 1918 m. apdovanotas Nobelio fizikos premija

Trūkstama paslaptis

Tikėjimas yra lemiamas veiksnys, ką žmogus patiria. Ir nėra jokių išorinių veiksnių.

Davidas Hawkinsas, „Aš: tikra ir menama“
(I: Reality and Subjectivity)

Sutikite – gyvenime yra kas nors, ką stengiatės prisivilioti, įgyti ar išspręsti, bet niekaip nesiseka to padaryti.

Ir ne todėl, kad menkai tesistengiate. Juk skaitote knygų apie saviugdą, žiūrite reikiamų filmų, pavyzdžiui, „Paslaptis“ ir „Ką, po galais, mes žinome?“ *(What the Bleep Do We Know?)*, lankote nemažai seminarų ir dar daug ko imatės. Bet kai kalba pakrypsta apie tą vienintelį (ar kelis) dalyką, kurio norite, jūs vėl neišvengiamai atsitrenkiate į sieną ir nematote galimybės kaip nors jį pasiekti ar pritraukti.

Kas darosi? Kodėl kai ką gyvenime gaunate visai nesunkiai, tačiau siekdamas kaip tik šio vienintelio tikslo susiduriate su neįveikiamais sunkumais? Ar tikrai veikia metafizinis traukos dėsnis? O gal tokio apskritai nėra? Ar išvis bent *kas nors* veikia iš tikrųjų?

Ir kokią trūkstamą paslaptį turite sužinoti, kad pritrauktumėte viską, ko geidžiate?



Tai, ką turite gyvenime, yra tik todėl, kad pritraukėte. Deja, ir tai, kas bloga. Viską pritraukėte nesąmoningai. Skaitydamas toliau suprasite, kas yra mąstymo užprogramavimas, veikiantis jūsų patirties užkulisiuose, ir išmoksite pakeisti programas. Tada galėsite pritraukti tai, kas jums labiau patinka.

Kai išsiaiškinsite slaptus įsitikinimus, neleidžiančius pritraukti to, ko norite, ir atlaisvinsite kelią (netrukus apibrėšime, kas tai yra), jums nutiks viskas, kas kitiems atrodys kaip stebuklas. Pavyzdžiui:

- Kai išsiaiškinau, kodėl turiu antsvorio, numečiau 36 kg. Dalyvavau šešiose lengvojo kultūrizmo varžybose ir pakeičiau ne tik savo kūną, bet ir gyvenimą.
- Kai suvokiau, ką nesąmoningai manau apie naują automobilį, aš pritraukiau 12 naujutėlaičių modelių, įskaitant dabar turimus du „BMW" ir stulbinamą rankomis rinktą prabangų sportinį Panoz Esperante GTLM „Francine".
- Kai išsiaiškinau, kodėl krūtinės srityje, kažkur tarpuplautyje, taip padidėjo limfmazgiai, kad atsidūriau prie mirties slenksčio, pradėjau veikti ir jie taip sumažėjo, jog tapo normalūs.
- Kai supratau, kodėl tapau benamiu, paskui vos galą su galu suduriančiu rašytoju, gyvenančiu tikrame skurde, tapau internetine įžymybe, skaitomiausių kūrinių autoriumi, pardavusiu daugiau nei 30 pavadinimų knygų, ir viena iš žvaigždžių nepaprastai pavykusiame filme „Paslaptis".

Akivaizdu, kad savų vidinių užtvarų išsiaiškinimas ir yra ta trūkstama grandis, kuri leidžia pritraukti norimus dalykus. Tik iš kur žinoti, jog šiuo metu kaip tik tai jums reikia išsiaiškinti? Jeigu kyla toks klausimas, tikėtina, kad kai kas jumyse vyksta. O štai dar paprastesnis būdas suprasti – tiesiog sąžiningai atsakykite į tokius klausimus:

- Ar jūsų gyvenime vis kartojasi koks nors sunkumas arba rūpestis?
- Ar kada nors esate nutaręs gyventi kitaip ir netesėjęs šio pažado?

- Ar yra tekę nusivilti saviugdos būdais, nes jie jums buvo neveiksmingi?
- Ar kai ko norite, tačiau nesiimate jokių žygių, kad tai turėtumėte?
- Ar kartais kyla įtarimas, kad kažkas tyčia kiša koją jūsų sėkmei?
- Ar nesugebate pritraukti to, ko norite, nors ir žiūrėjote filmą „Paslaptis"?

Jeigu atsakėte visiškai nuoširdžiai, tikrai bus bent viena kliūtis, kuri, regis, jums yra neįveikiama.

Galbūt niekaip nesureguliuojate savo svorio? Išbandėte įvairias dietas, sportavote, o kilogramų ne tik ne mažiau, bet dar ir daugiau, arba štai sulieknėjote ir staiga dar labiau sustorėjote. Jaučiatės lyg būtumėte prakeiktas.

Dėl tokių kliūčių gali kentėti jūsų santykiai su kitais žmonėmis. Stengiatės su kuo nors susipažinti, jau išbandėte ir pažintis internetu, net buvote pradėjęs draugauti, o gal net vedęs, deja, meilė vis išsisklaido it dūmas. Neišvengiamai kažkas nutinka ir draugystė nutrūksta.

Gal ta kliūtis susijusi su pinigais? Turėjote keletą darbų, bet nė vienas jūsų netenkino. Arba niekaip negalite rasti tinkamos laisvos vietos, nors jums patarinėja darbo konsultantai ir esate išsiuntęs šimtus gyvenimo aprašymų. Atrodytų, lyg pasaulis priešintųsi jūsų svajonei. Jūs nuolat be skatiko kišenėje arba kasdien apsikrovęs neapmokėtomis sąskaitomis.

O kokia jūsų sveikata? Gal jus kamuoja nugaros skausmas arba dar baisiau – vėžys, raumenų nykimas, galbūt alergija, chroniškas kosulys ar astma. Kad ir kokia ta liga būtų, atrodo, jog niekaip negalite pagyti, nes tokia jau jūsų lemtis – kentėti.

Visoms šioms bėdoms bendra tai, kad žmogus jaučiasi tarsi auka. Jam atrodo, kad nelaimė tiesiog apsėdo, tačiau jos priežastis

ne jis pats – kalti viršininkai, kaimynai, prezidentai, valdžios, teroristai, teršalai, pasaulinis atšilimas, DNR, VMI ar net Dievas.

Ar yra išeitis? Kur tas raktas?



Savo kailiu esu patyręs, ką reiškia įstrigti nesėkmių ruože, kai neturi nei namų, nei maisto. Tuo metu jaučiausi taip, tarsi pasauliui būčiau nerūpėjęs. Pykau ant visų: tėvų, sistemos ir netgi Dievo. Man neatrodė, kad būčiau nusipelnęs tokio gyvenimo. Grumtynės dėl galimybės pavalgyti, paskui dėl vietos gyventi, galiausiai ieškant automobilio kankino ir slėgė. Maniau, kad aš tikrai nesu dėl jų kaltas. Juk buvau puikus vyrukas. Išties nusipelniau šio to geriau.

Lygiai taip pat ėjau nesėkmių ratu mesdamas svorį. Nuo mažų dienų – vaikas, paauglys ir toliau ne vienus metus – buvau apkūnus. Negalėjau to pakęsti. Dėl savo sudėjimo kaltinau tėvus. Keiksnojau mane žeminusius kūno kultūros mokytojus. Jaučiau, kad man lemta būti nutukusiam, ir tai visai nepatiko.

Abiem atvejais šios bėdos kartojosi. Jų priežasčių nė nemaniau ieškoti savyje. Kaltos buvo išorinės aplinkybės. Visi taip manome atsitrenkę į sieną ir nematydami, kaip galėtume ją apeiti. Kuo mes čia dėti? Juk čia siena! Kitose gyvenimo srityse mums visai neblogai klojasi, bet vos įžengiame į šitą sritį, iškart susipainiojame ir paklystame.

Šios knygos esmė – parodyti, kaip galima kliūtį įveikti.

Aš tą įveikimo būdą vadinu raktu.



Raktas yra ta trūkstama paslaptis, mokanti pritraukti viską, ko norisi. Aš tai sakau visiškai rimtai. Tai – tiesa. Tai – tikra. Tai – leidimas išeiti į laisvę.

Būdamas benamis aiškinausi savo įsitikinimus. Ir supratau, kad svarbiausia priežastis, kodėl esu nelaimingas ir turiu dėl visko grumtis, yra ta, jog aš viso to *tikiuosi*. Mano protas atsivėrė ir sutiko su mintimi, kad aš pats modeliuoju savo gyvenimą remdamasis kūrėjais, linkusiais naikinti, žlugdyti save. Kadangi aš pats geidžiau būti tokios krypties rašytojas, man atrodė, jog liūdesys ir melancholija yra kaip tik tinkama studijų kryptis. Kai pagaliau pakeičiau nuomonę, pradėjau traukti prie savęs naują tikrovę. Pradėjau gauti darbo, paskui pinigų, netrukus sulaukiau ir laimės. Šiandien esu parašęs jau dešimtis knygų ir nusifilmavęs tokiuose filmuose kaip „Paslaptis“ ir „Opusas“ *(The Opus)*.

O kas nutiko tam nesėkmių ruožui, dėl kurio kaltinau visus aplinkui?

Beje, pasikeitė ir mano nutukimas. Šiandien esu tik apkūnokas. Dalyvavau šešiose lengvojo kultūrizmo varžybose. Įsirengiau sporto kambarį. Sportavau pas žymius trenerius, pavyzdžiui, pas Franką Zane'ą (Zeiną).

Kas nutiko mano gyvenimo negandai, dėl kurios kaltinau savo DNR?

Abu kartus išsiveržiau į laisvę naudodamasis raktu.

Štai apie ką parašyta šioje knygoje. Ji yra vadovas, pasakysiantis, kaip pritraukti pačias neįtikimiausias, nuostabiausias svajas, ir visai nesvarbu, kokios jos yra.

Visa, ko reikia, yra raktas.

Raktas

Aiškiai to nesuvokdamas jūs pats užsiprašote visas savo patirtis, o kitiems suteikiate išgyvenimų, kuriuos vargiai tai suvokdami užsiprašo jie.

Susana Shumsky, „Stebuklinga malda“ *(Miracle Prayer)*

Pirmo XX a. dešimtmečio pradžioje Wallace'as D. Wattlesas (Volisas D. Votlesas), knygos „Praturtėjimo mokslas“ *(The Science of Getting Rich)* autorius, savo mažai težinomoje esė „Kaip įgyti norima“ *(How to Get What You Want)* rašė:

> Žmonėms nesiseka, nes jiems objektyviai atrodo, kad jie galėtų padaryti viena ar kita, tačiau pasąmonėje jie nežino, jog gali tai padaryti. Drįstu tvirtinti, kad ir dabar pasąmonę labiau veikia dvejonės dėl jūsų gebėjimo veikti sėkmingai. Privalote tai pašalinti, antraip ši nedarna pačiu netinkamiausiu laiku parodys visą savo galią.

Wattlesas jau tada užsiminė apie raktą, padėsiantį pritraukti visa, ko žmogus nori. Kai sąmoningai galvojate, kad kažko norite, o pasąmonėje manote, jog nesate šito nusipelnęs (ar remiatės kitu ribojančiu įsitikinimu), tai tikrai norima negausite. Vietoj to, tiesą sakant, tikriausiai pritrauksite kaip tik tai, ko nenorite. Tiesa ta, kad jūs pritraukiate tai, kas jūsų pasąmonei pasirodys tinkama kaip tik jums. Vadinasi, kad pritrauktumėte pageidaujama, sąmonė ir pasąmonė turi veikti išvien.

Susana Shumsky (Suzana Šumski) savo knygoje „Stebuklinga malda“ rašė: „Sąmoningas jūsų įsitikinimas yra tai, kuo, jūsų *ma-*

nymu, jūs tikite. O jūsų pasąmoninis įsitikinimas ir stipriausias tikrumo jausmas yra tai, kuo jūs *tikrai* tikite.“

Ką dabar esate įgijęs, yra tai, ko norėjote, bent jau pasąmonėje.

Raktas – tai išsiaiškinimas, ar jūsų protas (ir sąmonė, ir pasąmonė) yra vientisas ir neprieštarauja pats sau. Savo ankstesnėje knygoje „Traukos dėsnis“ *(The Attractor Factor)* kliūčių išsiaiškinimą ir kelio atlaisvinimą įrašiau kaip trečią stebuklų pritraukimo formulės pakopą. Leiskite dar kartelį jas išvardyti:

1. Žinokite, ko nenorite.
2. Pasirinkite, ko norite.
3. Išsiaiškinkite ir atlaisvinkite sau kelią.
4. Jauskitės taip, lyg viskas jau atlikta.
5. Nevaržykite savo įkvėptos veiklos.

Šios penkios pakopos padeda žmonėms pasiekti savo aukščiausius tikslus ir išpildyti didžiausias svajones. Bet jeigu jomis žengdamas juntate suvaržymus ir užtvaras, jeigu jaučiatės nusivylęs ir akivaizdžiai nepavyksta priartėti prie savo tikslo, nesvarbu, kokio, gali būti, kad nesate visko iki galo išsiaiškinęs. Šitaip nutinka dėl vidinių grumtynių: viena jūsų dalis nori pasiekti tikslą, kita ne. Pasąmonė vetuoja sąmoningą troškimą.

Kai kurie žmonės, „Paslaptį“ žiūrėję dešimtis, šimtus kartų, vis tiek jaučiasi įstrigę tame pačiame kliūčių ruože. Visa bėda, kad jie tvirtai tiki tuo, kas prieštarauja jų ketinimui. Kai pagaliau perprasite šį ribojantį įsitikinimą, rezultatai pasireikš beveik iškart.

Išsiaiškinimas ir kelio atlaisvinimas – tai užtvarų ir kitų kliūčių pašalinimas nuo savo vidinių kelių, vedančių į troškimų išsipildymą. Tokius vidinius kliuvinius paprastai vadinu nepalankiais ketinimais. Man juos lengviausia suprasti, kai prisimenu paskutinį bandymą pradėti gyventi naujai.

Vargu ar yra žmonių, nė karto nebandžiusių gyventi naujai. Kai tam ryžtamės, sakome sau: „Nuo šiol atsakingai mankštinsiuosi kas antrą dieną“, „Nuo dabar metu rūkyti“, „Imuosi žygių parduoti savo kūrinius už deramą kainą“ ir t. t. Ketinant įgyvendinti tokius tikslus norai būna patys geriausi. Visi pagrįstai tikisi juos pasiekti.

Tad kas nutinka?

Jau kitą dieną pamirštate, kur yra sporto klubas. Pavakary vėl prisivalgote, nes iš galvos būna išgaravęs ryžtas keisti maitinimosi įpročius.

Vadinasi, nepalankūs ketinimai yra gajesni už palankiuosius.

Išsiaiškinęs ir atlaisvinęs kelią pašalinate nepalankius ketinimus. Tada jau galite turėti ir daryti viską, ką tik pajėgiate įsivaizduoti, galite būti kuo tik panorite. Išsiaiškinimas ir kelio atlaisvinimas yra trūkstama kiekvienos saviugdos programos dalis.

Štai koks raktas išlaisvina jėgą, leidžiančią pritraukti viską, ko norite.

Kaip veikia Visata

Jei šįryt atsikėlėte sveikas, esate palaimintas, nes milijonai neišgyveno šios savaitės.
Jei šaldytuve turite maisto, esate apsirengęs, turite stogą virš galvos ir guolį miegoti, tai esate turtingesnis nei 75 procentai pasaulio žmonių.
Jei turite pinigų banke ar bent piniginėje, esate tarp 8 procentų pasaulio turtuolių.
Jei vaikštote nenunarinęs galvos, jei šypsotės ir jaučiatės iš tiesų dėkingas, tai esate palaimintas, nes beveik visi žmonės galėtų būti tokie, tačiau nėra.

Nežinomas autorius

Ar jums kada buvo kilusi mintis sukurti kokį nors daiktą arba siūlyti kokią nors paslaugą, bet nieko nedarėte? Galbūt buvote sugalvojęs vaikišką žaislą ar šampūną, prietaisėlį, naudingą tam tikrai žmonių grupei? Ar ką nors darėte norėdamas šias mintis paversti tikrove? Ne? Kodėl?

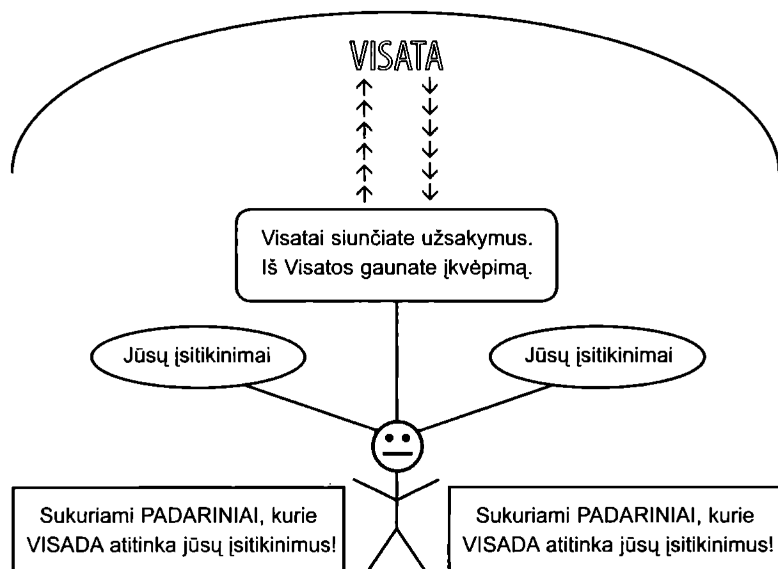
Šį klausimą panagrinėkime kitaip. Ar esate kada ko nors prašęs Visatos, bet taip ir negavęs? Ar bandėte ką nors įsivaizduoti, tačiau taip ir nesulaukėte, kad svajonė išsipildytų? Daug kas yra tai daręs, bet kodėl nieko neišeina?

Kad suprastumėte raktą, turiu paaiškinti, koks yra jūsų ir Visatos santykis.

1. Visata (šią milžinišką galybę vadinkite Dievu, Apvaizda, dieviškąja esybe, gyvenimu, niekuo, dao ar tiesiog taip, kaip jums yra artima ir priimtina) nepaliaudama siunčia ir priima pranešimus. Ji jums siunčia įkvėpimą ir priima jūsų užsakymus.

2. Šį dialogą filtruoja jūsų įsitikinimų sistema, verčianti jus veikti arba nieko nedaryti.
3. Jus pasiekiančius šio bendravimo padarinius lemia pirmos dvi pakopos. Šių padarinių supratimas irgi remiasi įsitikinimais.

Kaip matote iš pirmos schemos (autorė Suzanne'a Burns), Visata (ar dieviškasis pradas, gyvenimas, ar bet koks kitas pavadinimas, kuriuo vadinate šią bevardę galybę) yra pasirengusi priimti jūsų užsakymus ir mėgina pasiųsti jums pranešimus. Bendravimo informaciją filtruoja įsitikinimai. Galiausiai sukuriami padariniai, kuriuos vadinate savo tikrove. Bet pakanka pakeisti įsitikinimus ir tikrovė bus kitokia.



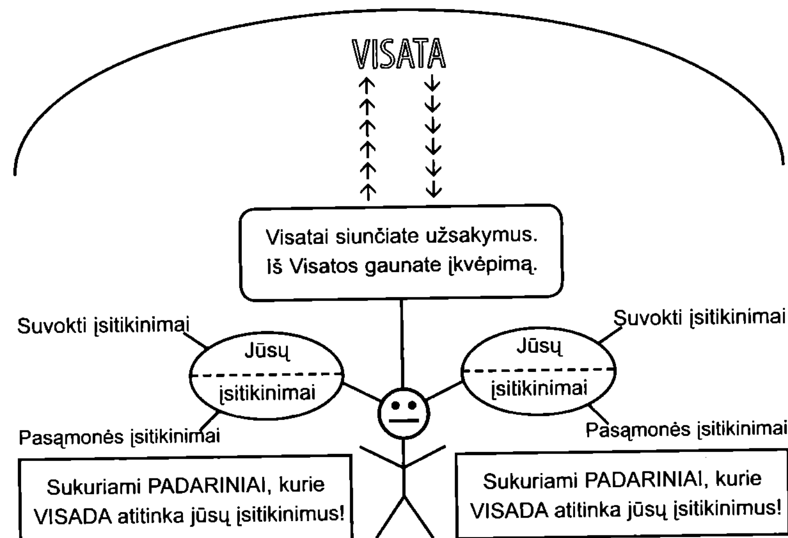
1 schema

Panagrinėkime pavyzdį. Mintis sukurti naują gaminį kyla todėl, kad Visata ją dovanoja jums. Mąstydamas šią mintį įvertinate ir susidarote apie ją savo nuomonę, sakykime: „Iš kur man žinoti, kaip sėkmingai atlikti tokią užduotį?“ arba „Iš kur paimsiu tiek

pinigų?“, „Neverta net gaišti laiko, nes kas nors jau tikrai tuo užsiima.“ Visi šie vertinimai ir abejonės yra įsitikinimai. Tai jie neleidžia jums veikti. Padarinys aiškus – jūs nieko nekuriate.

Gali būti, kad vėliau sužinosite, jog vienas žmogus jį sukūrė. Kaip tik todėl mėgstu sakyti – „Visata nedelsia“. Mintį apie naują gaminį ar paslaugą ji atsiunčia iškart keliems asmenims, nes žino, kad daugelis tik purtys galvą ir nieko nedarys. Pasiseka tik tiems, kurie pradeda veikti.

Na, gerai, o kas vyksta, kai prašote Visatos padėti? Ji visada čia, pasirengusi jus išklausyti ir tenkinti jūsų norus. Visa bėda, kad vos ji imasi padėti, skersai kelio vėl stoja jūsų įsitikinimai. Tarkime, prašote, kad ji padėtų susirasti tinkamą draugą. Visata išklauso ir stengiasi pastūmėti jus bendrauti su tais žmonėmis, tarp kurių yra jums tinkamas asmuo. Bet jūs pats imate niurzgėti, kaip antai: „Aš jau esu buvęs su tais žmonėmis“ arba „Niekas niekada negalės manęs pakęsti, nes aš esu (čia pats įrašykite *tą* savo savybę).“ Matote, Visata ieškojo, kaip jums padėti, bet sėkmei kelią vėl pastojo jūsų įsitikinimai.



2 schema

Svarbu suprasti, kad labiausiai tikėtina, jog jūsų pasaulį tvarko nesuvokti pasąmonės įsitikinimai, kylantys iš jūsų pasąmonės ar net nesąmoningumo. Ir kuo iš giliau jie kyla, tuo galingiau veikia. Įsitikinimų tinklas yra programa, tvarkanti žmogaus gyvenimą. Norėdamas išsiaiškinti kas ir kaip, turėsite tuos įsitikinimus atskleisti. Visa tai turėdami galvoje suvokiame, kad Visatos veikimą labiau atitinka antra schema.

Trumpai tariant, jūs gyvenate savo įsitikinimų sukurtoje Visatoje. Norėdamas kitokios būties turite pakeisti savo nesuvoktus įsitikinimus ir tikėjimus. Štai kur ir ką jūs turite išsiaiškinti ir nuo ko privalote atlaisvinti savo kelią. Tad pakartosiu, kad išsiaiškinimas ir kelio atlaisvinimas yra trūkstama paslaptis, padėsianti pritraukti visa, ko norisi.

Štai kur yra raktas.

Traukos dėsnis

Niekas nesutrukdys pasiekti tikslą mąstančiam teisingai ir niekas visoje Žemėje nesugebės padėti žmogui, kuris mąsto netinkamai.

Thomas Jeffersonas

Kad suprastumėte raktą, turite suprasti vieną iš nelabai plačiai žinomų Visatos dėsnių. Po to, kai išsiaiškinsite ir pašalinsite vidinius ribojančius įsitikinimus, galėsite sąmoningai į savo arsenalą įtraukti minčių traukos dėsnį. Ligi šiol jūs irgi viską pritraukdavote, tik to nesuvokdavote.

Apie šį dėsnį pasauliui pirmą kartą oficialiai prabilta 1906 m. Jį aprašė Williamas Walkeris Atkinsonas (Viljamas Volkeris Atkinsonas) savo knygoje „Mentaliniai virpesiai, arba traukos dėsnis minčių pasaulyje“ *(Thought Vibration, or The Law of Attraction in the Thought World)*:

> Mes mokslingai kalbame apie gravitacijos dėsnį, tačiau nekreipiame dėmesio į ne mažiau nuostabų reiškinį – Į TRAUKOS DĖSNĮ, VEIKIANTĮ MINČIŲ PASAULYJE. Mums pažįstamas tas nuostabus dėsnis, kuris nusako, kaip vienas kitą traukia medžiagą sudarantys atomai ir kas juos laiko krūvoje, pažįstame dėsnio apibrėžiamą jėgą, traukiančią kūnus prie žemės ir laikančią besisukančius pasaulius trajektorijose, tačiau užsimerkiame prieš *dėsningą galybę, traukiančią prie mūsų visa, ko trokštame ir bijome, kuriančią ir griaunančią visą mūsų gyvenimą.*

Kai išdrįsime pripažinti, kad mintis yra jėga, energijos raiška, kuriai būdinga trauka, panaši į magnetinę, tai pradėsime suprasti daugybės reiškinių priežastis, ligi šiol mums atrodančias visiškai miglotai. Kažin ar rastume kitą tokią tyrimų sritį, galinčią taip dosniai atlyginti tyrėjui už sugaištą laiką ir patirtus sunkumus, kaip šio galingo minčių pasaulyje veikiančio dėsnio – traukos dėsnio – reiškimosi nagrinėjimas.

Mūsų dienomis jau daugybė žmonių kalba apie šį dėsnį. Minčių traukos dėsnis aptariamas nepaprastai pasisekusiame filme „Paslaptis“ ir remiantis jo tekstais parašytoje to paties pavadinimo knygoje, taip pat mano veikale „Traukos dėsnis“. Apie jį dėsto mano mieli draugai Jerry ir Esthera Hicksai (Džeris ir Estera Hiksai) knygoje „Traukos dėsnis“ *(The Law of Attraction)*. Šį dėsnį laikome pamatiniu psichologijos dėsniu, teigiančiu, kad kam daugiau skirsite dėmesio, to daugiau ir gausite. Tik štai bėda: daugelis dėmesį skiria tam, ko nenori. Padarinys – kaip tik to jie gauna daugiausia.

Šis dėsnis veikia be išimčių. Žinau, norėtumėte, kad jų būtų, tačiau jų tikrai nėra. Viskas, ką patiriate, pritraukiama veikiant traukos dėsniui. O kadangi tai iš tiesų yra dėsnis, ne šiaip tendencija, visai suprantama, kad nėra jokių išimčių. Nė vienos!

Paaiškinsiu remdamasis savo paties gyvenimu.



2007 m. sausį pajutau skausmą viduriuose. Atsidūriau greitosios medicinos pagalbos priimamajame ir netrukus man išoperavo apendiksą. Pasveikau greitai ir lengvai. Viena mano knygų skaitytoja atsiuntė tokį elektroninį laišką:

Suprantama, apgailestauju, kad jums apendicitas, vis dėlto esu suglumusi: kaip toks genijus, parašęs „Traukos dėsnį“, galėjo pritraukti šitokią akivaizdžiai nepalankią patirtį??? Remiantis jūsų mokymu, aišku, kad jūs PATS ją pritraukėte. Kodėl?? Spėju, kad kažkur gerokai suklydote... Viliuosi, jog aptiksite savo klaidą ir pajėgsite viską išaiškinti, kad mes išvengtume panašių nesklandumų.

Klausimas buvo tikrai nuoširdus. Nutariau jai atsakyti:

Štai kaip atrodo man pačiam:

Taip, aš tai pritraukiau.

Mes pritraukiame viską savo gyvenime.

Be mažiausios išimties.

Didžiausia bėda, matyt, kad traukiame to nesuvokdami.

Mes nesame įsisąmoninę, ką iš tiesų darome. Daugiausia gyvenimo laiko praleidžiame žioplinėdami.

Žinoma, ir aš.

Atlikdamas tyrimus savo naujai knygai, kuri vadinsis „Jokių ribų“ *(Zero Limits)*, aptikau, kad mūsų sąmoningasis protas bet kurią duotąją akimirką nepajėgia priimti daugiau kaip 15 bitų informacijos. O pasąmoninis protas aprėpia milijardus bitų informacijos. Akivaizdu, kad pagrindinė mūsų operacinė sistema yra pasąmoninėje srityje.

Gyvenimo esmė – atbusti. Kitaip sakant, tapti visiškai sąmoningiems, arba viską pajėgti suvokti sąmoningai. Visi geidžiame pašalinti iš pasąmonės bet kokių apribojimų priežastis ir neigiamas programas, kad pasinertume į dieviškąjį srautą, nešantį mums magiškų galių ir stebuklų.

Kaip atbundame?

Sausio viduryje su kolegomis vedžiau užsiėmimus savait-

galio kursuose „Jokių ribų“, skirtuose norintiems intensyviai keisti gyvenimą. Jie buvo grindžiami rengiamos naujos knygos medžiaga. Mokslų daktaras Ihaleakala Hew Lenas (Hju Lenas) išdėstė teorinę dalį ir pradėjo rizikingą žygį į sielą. Visas dėmesys buvo sutelktas į tai, kaip išsiaiškinti savo paties kliūtis, neleidžiančias susijungti su šaltiniu, ir jas pašalinti.

Supratau, kad mūsų visų, įskaitant ir mane, laukia *neįsivaizduojamai daug* valymosi.

Aš apsivaliau ir vis dar valausi.

Po to istorinio savaitgalio sugedo mano darbo kompiuteris.

Netrukus sustreikavo ir nešiojamasis.

Taigi visos mano svarbiausios svetainės, kurių branduolys yra www.mrfire.com, buvo nepasiekiamos.

Niekas nieko bloga nedarė, tačiau viskas išsijungė tarsi susitarę.

Beveik tuo pat metu pajutau skausmą.

Jau pirmadienio naktį greitoji vežė mane operuoti.

Kas nutiko?

Sakyčiau, kad mano kūnas ir gyvenimas valė viską, kas prastai veikė ar visai neveikė.

Dar galėčiau teigti, kad išgyvenau priverstinį poilsį.

Kaip sako Nerissa, aš laksčiau ir blaškiausi „netausojančiu greičiu“, vienu metu bandžiau aprėpti net keletą projektų, keliavau ir ne kažin kiek stabtelėdavau (na, gerai, nė kiek) atsipalaiduoti, atsipūsti.

Mano pasąmonė nutarė, kad man laikas sustoti. Ji išjungė kompiuterius ir mane paguldė į lovą – štai tau ir poilsis.

Vis dėlto svarbiausia pasakojimo dalis prasideda tik dabar.

Labai prašau, štai ką supraskite:

To, ką patyriau (nė vieno dalyko), nelaikiau neigiama patirtimi.

Nepykau, nenuliūdau, neišsigandau, nepasidaviau jokiam kitam neigiamam jausmui.

Tik smalsiai viskuo domėjausi.

Įvykius mačiau tarsi interaktyvų filmą, kurio pagrindinis veikėjas buvau aš.

Patikėkite, niekam nelinkiu apendikso operacijos, tačiau man tai nebuvo „akivaizdžiai neigiama patirtis“, kaip jums pasirodė.

Visą laiką nesilioviau kartojęs „aš tave myliu“ ir kitus valymosi teiginius (žr. „V išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdą“).

Aš tiesiog be perstogės valiausi.

Ir viskas kuo puikiausiai pasisekė.

Dar noriu prisipažinti, kad tik prieš kelias savaites, kaip prisimenu, pamaniau, jog keistoka, kad būdamas 53-ejų dar nesu gulėjęs ligoninėje ir operuotas.

Tada netgi savo tinklalapyje parašiau žinutę: „Manęs tarsi nėra.“ (Tiesa, vėliau ją pervadinau „Esu gyvas ir sveikas“.)

Ką gi, pasąmonė nutarė patenkinti mano pageidavimą.

Skirdamas užtektinai dėmesio pradėjau visa tai traukti prie savęs. Galima sakyti, kad pats to paprašiau.

Tai kaip, ar aš pats pritraukiau tą operaciją?

Rokis pasakytų: „Taip, žinoma.“

Baigdamas pridursiu: visi turime įgusti nuolat budriai stebėti savo protą. O kol dar nepajėgiate aiškiai suvokti, kuo užimta pagrindinė proto operacinė sistema, privalote nepaliaujamai aiškintis, kas kliūva.

Kaip aiškintis?

Jokių spragų

Kritikoje nėra nė krislelio meilės: kritikuojant niekas negerėja. Kritikos prigimtis – pakenkti kritikuojamam asmeniui arba sukelti jam nesaugumą ir abejonių.

Karen Casey, „Pakeiskite savo mintis ir gyvenimas pasikeis pats“ *(Change Your Mind and Your Life Will Follow)*

Kartais per ABC televiziją žiūriu pramoginę laidą „Bostono teisėsauga“. Viename 2007 m. epizode aktorius Williamas Shatneris (Viljamas Šatneris), vaidinantis egocentrišką teisininką Denį Kreiną, sėdi užsimerkęs kėdėje ir bando pritraukti aktorę Raquelę Welch (Rakelę Velč). Jis pareiškė pritrauksiąs pasaulinę taiką, tačiau pamanė, kad bus paprasčiau privilioti „kai ką mažesnį“, pavyzdžiui, žymią aktorę.

Man visai patinka TV parodijos apie filmą „Paslaptis“ ir traukos dėsnį.

Bet nereikia pamiršti – tai tik parodijos.

Laidos pabaigoje Shatnerio personažas pritraukia vieną ryškiausių komedijinių žvaigždžių – Phyllisę Diller (Filisę Diler).

Shatneriui nusvyra rankos.

Jam aišku: traukos dėsnis neveikia.

Ir jis murma: „Aš pareikšiu ieškinį tiems apsukruoliams.“

O gal Shatnerio personažas veikė klaidingai?

Kodėl jam nepavyko pavilioti to, ką jis sakėsi norėjęs pritraukti?

Štai ką apie visa tai manau:

Pirma, Shatneris sėdi ir bando susitelkti įrėmęs pirštą į kaktą. Jo tokia veido išraiška, tarsi jam skaudėtų galvą. Jokio džiaugsmo.

Traukos dėsnis veikia tada, kai žmogus *junta* savo norų padarinius, o ne tada, kai tik mąsto apie tai, ko nori. Denis Kreinas nė iš tolo nedarė nieko panašaus.

Antra, Shatnerio personažas nieko nesiėmė. Išvis nieko. Jam reikėjo pakelti telefono ragelį ir skambtelėti kuriam nors iš savo galingų pažįstamų. Tikrai bent vienas būtų galėjęs jį suvesti su Raquele Welch. Mano supratimu, aš tikrai ją susirasčiau, jei taip norėčiau.

Trečia, Shatnerio personažas pritraukia tai, ko, jo manymu, jis visai nenori, – Phyllisę Diller. Taip *tikrai* būna dažnai. Visada pritraukiama tai, kas *pasąmoningai* atrodo skirta kaip tik jums. Remiantis TV laidos logika, Phyllisė Diller yra seniena. Ji atstovauja personažo libido. Labai froidiška. Bet kad gautumėte tai, ko norite, reikia išsiaiškinti pasenusias vidines programas ir jas pašalinti. Kol šito nepadarysite, niekada negausite to, ko sakote norintis. Visada gausite tik tai, ko norite *pasąmoningai.*

Shatnerio murmėjimas pabaigoje, kad pateiks ieškinį, taip pat pamoko. Jis rodo, kad personažas vis dar jaučiasi šiame pasaulyje esąs bejėgė auka. Denis Kreinas teturi galimybę pasinaudoti vienintele priemone, kuria jis gali manipuliuoti, – teisine sistema.

Dar kartą primenu – man patiko šis epizodas.

Tik nereikia pamiršti, kad čia tėra parodija.

Bet kai kalbama apie traukos dėsnį, nėra jokių išimčių – net Williamui Shatneriui.

Vis dėlto pažvelkime kiek skvarbiau.



Iš manęs interviu (2006 m. lapkritį ir 2007 m. kovą) ėmė ne vien Larry Kingas (Laris Kingas). Vos ne kiekvieną dieną bendrauju su įvairiais kitais garsiais žiniasklaidos atstovais, kaip antai „Time“,

„Bottomline Personal“ ir „Newsweek“. Skaitytojai geidžia žinoti, ar traukos dėsnis tikrai yra dėsnis. Visi sutinka dėl gravitacijos, tačiau nėra tikri dėl minčių traukos.

Žmonės, prieštaraujantys traukos dėsniui, pateikia maždaug tokių pavyzdžių: „Gravitacija akivaizdi. Pro dangoraižio langą išmestas paketas nukrinta ant žemės. Tai Žemės traukos (gravitacijos) dėsnio įrodymas.“

Sutinku.

Tada tęsia: „O kai bandau ką nors pritraukti, kartais pavyksta, kartais ne. Vadinasi, čia ne dėsnis.“

Dabar nesutinku. Paaiškinsiu kodėl.

Kai bandėte kažką pritraukti ir jums nepavyko, tai tarsi metėte paketą iš dangoraižio *į tam tikrą tašką* ir nepataikėte. Ir dėl to, kad nepataikėte, sakote, jog trauka nėra dėsnis.

Būtų panašu, jei, parašiutininkui pataikius ne į raudoną nusileidimo skritulį, o į krūmus, sakytumėte, jog nėra Žemės traukos dėsnio.

Klausimų nekyla, kad Žemės trauka veikia. Tiesiog sportininkui nepavyko taip ja pasinaudoti, kad pasiektų gerą rezultatą.

Lygiai tas pat vyksta ir su mūsų kalbamu minčių traukos dėsniu.

Nors visomis pastangomis traukėte naują automobilį, bet gavote tik mopedą? Tokiu atveju nedera sakyti, kad dėsnis neveikia. Jūs pritraukėte kaip tik tai, ko tikėjotės. Matyt, iš tikrųjų nė negalvojote, kad galite turėti naują automobilį. Greičiausiai jums atrodė, kad nesate jo nusipelnęs. O gal manėte, kad toks daiktas ne jūsų nosiai? Žodžiu, tai, ką jautėte, ir buvo įtraukta į traukos dėsnio veikimo lauką.

Dar sykį pakartosiu: traukos dėsnis veikia be jokių išimčių. Viską neigiantiems žmonėms geriausiai atsakė Williamas Walkeris Atkinsonas savo knygoje „Mentaliniai virpesiai“:

Su vienu žmogumi kalbėjome apie traukiančiąją minties galią. Jis sakė netikintis, kad mintis galėtų jam ką nors pritraukti, – viskas tėra sėkmės dalykas. Pašnekovas nusiskundė, kad jį nuolat persekioja nekokia sėkmė, kad ir ką jis darytų, viskas virsta nesėkme. Visada taip buvo ir visada taip bus, tad jis jau susitaikė – kiekviename žingsnyje laukia nesėkmės. Pirkdamas naują daiktą jau iš anksto žinodavo, kad nebus nieko gera. Ak, ne! Toje traukos teorijoje nėra tiesos, bent jau tokios, kokią jis supranta, – viską valdo atsitiktinė sėkmė!

Kaip matote, žmogus pats nejusdamas gana tvirtai parėmė traukos dėsnį. Juk pašnekovas patvirtino, kad nuolat mano, jog nepasiseks, ir nutinka kaip tik taip, kaip jis tikisi. Vyras puikiai pailiustravo traukos dėsnį, tačiau pats jo nesuprato ir, kaip matyti, jokiais argumentais nepavyktų jam nieko išaiškinti. Jis buvo nusistatęs prieš dėsnį, o toks užsispyrimas nepadeda rasti išeities, nes vyras visada tikėsis blogiausia ir kiekviena nesėkmė patvirtins, kad jis neklysta, dėl to jis dar labiau tikės, jog minčių trauka yra nesąmonių nesąmonė.

Trumpai tariant, visa, ką turite, jūs pritraukėte. Šis dėsnis veikia be trikdžių. Nėra jokių landų jam apeiti. Gavote tai, ką traukėte.

Tik jūs tai atlikote nesąmoningai.

Didelio čia daikto!

Nesikrimskite ir nesimuškite į krūtinę.

Kaltinimas nevertas jūsų atsakomybės.

Šiuolaikiška mintis – atbusti.

Kaip?

Naudokitės raktu.

Ar visada reikia veikti

Sėkmė yra nedidelių kasdienių pastangų suma.

Robertas Collieris

Kaip sakoma mano knygoje „Traukos dėsnis“ arba filme „Paslaptis“, ne visuomet reikia pulti veikti. Kartais, sakyčiau, net gana dažnai, tai, ko norite, gausite beveik nieko nedarydamas. Vis dėlto neretai tenka ko nors *imtis*.

Kai Larry'o Kingo komandos atstovas man paskambino trečiadienio vakarą ir pasakė, kad *jau rytoj* antrąkart pasirodysiu jų laidoje, turėjau dumti į Ostino (Teksasas) oro uostą ir lėkti į CNN biurą Los Andžele. Skuodžiau kaip trumpųjų nuotolių bėgikas, kad nepavėluočiau į tą laidą. Tai – veikla. Bet tokia veikla nesunki, nes per ją savaime pritraukiu kitą stebuklą.

Aš į veiklą žiūriu kitaip nei daugelis žmonių. „Traukos dėsnyje“ patikinau, kad visi turime užsiimti „įkvėpta veikla“. Jeigu kiltų noras paskambinti, nusipirkti knygą, apsilankyti renginyje ar pasiprašyti į darbą, gerbkite šį vidinį postūmį. Paverskite jį veiksmais.

Žmogų stumteli ta jo dalis, kuri aprėpia didįjį reginį. Jos padedamas galite įgyvendinti savo tikslus. Ji jus paakina, bet veikti reikia pačiam.

Antra vertus, dar turiu pasakyti štai ką: kai jums aišku, ko norite, ir esate nusiteikęs veikti, kad tai gautumėte, darbų imsitės be jokių pastangų.

Jau esu apie tai rašęs (juk išleidau nemažai knygų). Labai daug kam gali atrodyti, kad veiklos turėjau per akis. Bet man nereikėjo stengtis. Žinoma, aš dirbau, tačiau mano protui tai buvo taip paprasta, kaip kvėpuoti.

Girdėjau sakant, kad pažiūrėję „Paslaptį“ žmonės nutaria, jog veikti visai nebūtina. Filme kalbėjau: „Visata mėgsta greitį. Nedelskite. Neapsigalvokite. Nedvejokite. Kai atsiranda galimybė, kai jaučiate paskatą, kai kažkas stumteli iš vidaus, *veikite*. Toks yra žmogaus užsiėmimas. Žmogus tik tiek ir gali nuveikti.“

Kiekvienu konkrečiu atveju arba reikia veikti, arba nereikia. Tai priklauso tik nuo jūsų, nuo to, ko norite. Vis dėlto dažniau privaloma kai ką daryti. Tam tikra prasme raktas liepia sekti ženklus ir pulti veikti vos pajutus, kad gavote dieviškąjį veiklos planą.

Jei taip ir darysite, stebuklai neužtruks.



Kai man buvo diagnozuota, kad krūtinės srityje padidėję limfmazgiai, ir gydytojai pasakė, jog tai mirtinai pavojinga, aš kai ką nusprendžiau. Pasinaudojau tuo, ko nenoriu (pirma pakopa „Traukos dėsnyje“), tai yra jog limfmazgiai būtų padidėję, kad pareikščiau tai, ko *noriu*: neturėti jokių bėdų dėl sveikatos. Taigi suformulavau tokį sprendimą: „Nusiteikiu paleisti ir ištrinti iš proto mintį, kad mano limfmazgiai padidėję, vadinasi, esu visiškai sveikas.“

Daugelis žmonių išsako norą ir laukia. Nieko daugiau nedaro. Kartais iš tiesų nieko ir nereikia daryti. Tada pakanka vien noro, kad kai kas persitvarkytų ir bėda dingtų. Vis dėlto dažniausiai tenka šio to imtis. Kartais daugiau, kartais mažiau veikti, kad būtų pritraukti geidžiami padariniai.

Aš tuo metu jaučiau vidinį postūmį rašyti keliems draugams, kurie galėtų man padėti. Atkreipkite dėmesį į tai, kad neturėjau jokio logiškai suprantamo reikalo jiems rašyti. Galėčiau samprotauti, esą norėjau jų užuojautos, bet iš tikrųjų veikiau skatinamas grynai nesuvokto vidinio įkvėpimo. Tiesiog turėjau tai daryti.

Parašiau ir Josephui Sugarmanui, „BluBlocker“ bendrovės prezidentui ir ne vienos knygos autoriui („Perjungikliai“ *(Triggers)* – ypač populiari). Didelei mano nuostabai, Josephas atrašė, kad jis kaip tik šiuo metu bendradarbiauja su grupe užjūrio mokslininkų, kuriančių maisto papildus, aktyviai veikiančius vėžį ir auglius. Tų produktų rinkoje dar nėra, tačiau jei norėčiau, jis gelėtų man jų gauti. Galite įsivaizduoti, kaip nudžiugau! Nedelsdamas atsakiau, kad norėčiau daugiau apie tai sužinoti. Josephas atsiuntė savo parengtos informacijos. Ten, be visa kita, buvo rašoma:

> Tiriamas produktas yra nauja glutationo forma. Turi susipažinti su šios medžiagos savybėmis. Glutationas yra natūralus organizme gaminamas antioksidantas, minimas daugybėje (apie 70 000 studijų) mokslinių šaltinių, patvirtinančių jo gydomąsias ir imunitetą stiprinančias savybes. Tačiau yra sunkumų.
>
> Senstančiame kūne glutationo pagaminama vis mažiau. Ląstelės, kurioms ši medžiaga būtina, žūsta, nes organizmas nebesugeba gaminti tiek, kad patenkintų poreikius.
>
> Vartojamas kaip maisto papildas jis nėra toks veiksmingas kaip natūralus glutationas. Ir leidžiama, ir geriama medžiaga suyra. Tad kaip visą antioksidantą nukreipti tiesiai į ląsteles?
>
> „Protectus 120“ yra pirmas pasaulyje apsaugoto glutationo preparatas. Jis turi tokį apvalkalą, kad nepažeistas nuslenka į žarnyną, yra įsiurbiamas ir ląsteles pasiekia kaip riebalinis tirpalas. Riebalinius tirpalus ląstelės paima itin lengvai, tad „Protectus 120“, pro sienelę pakliuvęs į vidų, stiprina ir reguliuoja išsiderinusį imunitetą taip, koks buvo kūnui esant jaunam.

Na, žinoma, paprašiau Josepho *tučtuojau* atsiųsti man šio preparato, nors jo dar vaistinėse nebuvo. (Pačios naujausios informacijos

apie „Protectus 120“ rasite www.stem120.com/protectus-120.asp.) Po kelių minučių jis mane jau sujungė su mokslininkais, tiriančiais šį maisto papildą ir ketinančiais jį gaminti. Dar po kelių dienų preparatas buvo ant mano slenksčio. Tuoj pat pradėjau jį gerti.

Nieko panašaus nebūtų nutikę, jei būčiau sėdėjęs sudėjęs rankas.

Ir čia dar nesustojau.

Aš susisiekiau su netradicinės medicinos atstovais, kuriuos pažinojau ar buvau apie juos girdėjęs. Ir šįkart jutau tokį vidinį postūmį. Vienas jų, Howardas Willsas, atliko su manimi keletą telefoninių energinio sveikatinimo seansų. Su Anna Taylor valandą turėjau telefoninį seansą. Johnas Roperas kalbėjo už mane maldas. Kathy Bolden atliko keletą nuotolinio sveikatinimo seansų. Be to, dar buvau nuvykęs pas Roopą ir Deepaką Chari'us į jų sveikatinimo centrą San Diege. Remdamasis visa šia pagalba, be abejo, susisiekiau su medicinos gydytojais, su daktaru Marcu Gitterle'iu ir sveikatos konsultantu bei manualinio gydymo (kitaip vadinamo chiropraktika) specialistu daktaru Ricku Barrettu.

Ėmiausi veikti *keletu krypčių*. Prisipažinsiu, kai ko griebiausi iš baimės. Kitaip tariant, jei būčiau labiau pasitikėjęs noro galia, gal nebūčiau tiek daug padaręs. Bet svarbiausia, kad *veikiau* paisydamas vidinio įkvėpimo diktuojamų postūmių. Ir sakykite ką norite, aš tikiu, kad žengdamas kaip tik tokius žingsnius pasiekiau, jog limfmazgiai sumažėjo.

Kai paimate raktą, labai atidžiai stebėkite kylančias vidines paskatas. Pasistenkite kuo nuoširdžiau atskirti, ar vidinis raginimas kyla iš baimės ar iš meilės. Jeigu jaučiate vidinį priešinimąsi numatomiems veiksmams, tikėtina, kad kaip tik juos būtų gerai jums atlikti. Remdamasis toliau šioje knygoje aprašomomis išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo pakopomis, jūs sėkmingai pasirinksite reikiamus veiksmus, kad pritrauktumėte tai, ko pageidaujate. Viskas nutiks tarsi savaime.

Štai dar apie ką pamąstykite: nereikia visos savo veiklos (ar jos dalies) paversti geidžiamo rezultato traukimu, tačiau turite būti pasirengęs *noriai* imtis to, ką pajusite reikalinga, kad pasiektumėte geidžiama. Noras veikti rodo, kad kliūtis esate išsiaiškinęs ir pašalinęs. O toks būdamas tikrai gausite siekiama (gal net geriau).

Štai ką jums žada atverti raktas.

Kaip pritraukti milijoną dolerių

„Esu visiškai patenkinta, bet noriu dar!“

Britta Alexandra, dar žinoma kaip Miss Bootzie

Kaip jau minėjau, Visata (Apvaizda, Dievas ar kas jums artimiau) naują mintį siunčia iškart keliems žmonėms. Dieviškoji esybė žino, kad ne visi puls iš karto ją įgyvendinti. Žodžiu, didinama tikimybė pastatyti už „laimingą žirgą“.

Asmuo, kuris greičiausiai sureaguos į naują mintį, bus pirmas rinkoje ir gaus pelno. Pirmas sulaukia didžiausio atlygio, be to, greičiausiai. Kiti taip pat gali pradėti plėtoti tą pačią mintį. Jiems irgi gali būti naudinga, bet paprastai pirmasis žengęs pro rinkos vartus su naujove gauna didžiausius pinigus.

Štai pavyzdys. Kartą man paskambino draugas, o aš kaip tik buvau labai užsiėmęs ir neatsiliepiau. Jis paliko žinutę, kad jam kilo milijoną uždirbsiančio gaminio idėja, ir trumpai išdėstė esmę.

O dabar paklausykite, kokia jėga čia slypi!

Tuo metu, kai draugas *diktavo* žinutę, aš *rezgiau* kaip tik tokią mintį.

Vadinasi, Visata tą pačią idėją pasiuntė jam, man ir veikiausiai dar keletui žmonių. Kai ji pasiekė mano įtakos lauką, tučtuojau ėmiau veikti. Nė kiek nedelsiau. Aš jau plėtojau tą mintį, o kiti, įskaitant ir mano draugą, ją dar tik svarstė.

Jau sakiau ir dar pakartosiu: pinigams patinka greitis, Visata nemėgsta gaišaties. Jei į galvą šovė mintis, veikite.

Vienintelė priežastis, kodėl žmogus nieko nesiima, yra dvejonės dėl ko nors. Vadinasi, reikia išsiaiškinti abejones. Todėl reikalingas

raktas. Kai jums bus aišku, savaime žinosite, ko imtis, tad teliks atitinkamai veikti.

Dabar pasvarstykite: mano draugas nė kiek nenusiminė išgirdęs, kad aš jau plėtoju tą naujovę, apie kurią jis ką tik pagalvojo. Jis žinojo, kad užteks vietos ir jam. Taip pat draugui buvo aišku, kad iš tiesų pasaulyje nieko netrūksta. Tad jis padėjo man, o aš jam.

Tokia yra visapusio laimėjimo nuostata, kurią nuolat jausite naudodamasis raktu.



Štai dar vienas pavyzdys. Savaitgalį terapeutas manualistas daktaras Rickas Barrettas (http://www.taichialchemy.com) pamatė mano minkštą odinį krepšį, na, tokį stilingą dvipusį maišą, patogų užmesti ant skersinio, ir prasitarė, kad irgi tokio norėtų. Tą krepšį buvau pirkęs prieš gerus metus už 150 dolerių ir tikrai nemaniau, kad galėčiau tokį gauti. Pardavėjas, iš kurio pirkau, prekiavo diržais ir jų sagtimis. Tas krepšys buvo vienkartinis pasiūlymas. Vis dėlto aš mintyse pasmalsavau, ar pavyktų kokį vieną pritraukti savo gydytojui.

Kasdien nors kartą ar net kelis sykius pagalvodavau apie krepšį. Pasakiau sau, kad norėčiau susitikti tą žmogų, iš kurio pirkau sau krepšį, ir pasikalbėti. Daugiau nieko nesiėmiau ir dirbau savo kasdienius darbus.

Bet štai kaip tik vakar lyg perkūnas iš giedro dangaus tas pardavėjas atsiuntė man elektroninį laišką. Jis pasitikrino, ar aš gavau diržą ir sagtį, kuriuos man siuntė kaip dovaną. Pamaniau, jog tikrai nuostabu, kad gavau iš jo žinutę, nes nieko bendra neturėjome daugiau nei šešis mėnesius. Tad pasinaudojęs proga atrašiau ir, be abejo, užklausiau apie odinius krepšius.

Pardavėjas iškart atsakė, kad daugiau jais neprekiauja. Tačiau

dar du užsigulėjusius skirtingo dydžio krepšius rado sandėlyje ir abu siunčia man veltui.

Jis parašė: „Jūs esate toks malonus Traukos dėsnis, kad man smagu tiesiog juos dovanoti."

Buvau priblokštas.

Kartu žinojau, kad kaip tik šitaip veikia traukos dėsnis, jei nėra vidinių kliūčių: žmogus suformuluoja, ko jam reikia, ir visiškai nesuka galvos dėl to, ką ir kaip gaus. Tereikia žaismingai pasakyti savo norą. O kai Visata panosėn pakiša galimybę, būtina veikti. Tik tiek.

Atkreipkite dėmesį: laimi visi.

Ne vien daktaras Barrettas gauna pasirinkti krepšį iš dviejų, bet dar vienas lieka man ir jį galėsiu panaudoti kaip tinkamas.

Tiesa, o ką gauna pardavėjas, man padovanojęs tuos du krepšius?

Aš jam nusiunčiau paketą su dovanomis: įdėjau DVD rinkinį „Trūkstama paslaptis" *(The Missing Secret)*, savo DVD „Apgaulė" *(Humbug)*, vieną pastarųjų knygų „Pirkimo svaigulys: naujoji pardavimo ir rinkodaros psichologija" *(Buying Trances: A New Psychology of Sales and Marketing)* ir dar keletą maloniai jį nustebinsiančių gėrybių.

Negana to, jį šiek tiek pareklamuoju, nes štai dabar parašau jo vardą ir tinklalapio adresą: Robas McNaughtonas (Maknotonas) www.robdiamond.net/.

Taigi matote, kaip veikia traukos dėsnis. Kai neturite vidinių kliūčių, gaunate tai, ko norite, o gal net dar geriau, nei buvote pagalvojęs. Tačiau jei neaišku, kas jumyse dedasi, tada dažniausiai atsitrenkiate į užtvaras – beveik visada į tas pačias.

Praėjusį vakarą per televiziją rodė veiksmo filmą „Kietas riešutėlis 2" su Bruce'u Willisu (Briusu Vilisu) pagrindiniame vaidmenyje. Filmo herojus, vargais negalais išgyvenęs kovodamas su teroristais, vėl stengėsi likti gyvas susirėmęs su kitais blogiukais.

Vienoje vietoje Bruce'as Willisas nusiminęs klausia: „Kodėl vis susiduriu su tokiais išbandymais?“ Tada tiesiai jam į ekraną garsiai šūktelėjau: „Yra toks traukos dėsnis, brol!“

Kol nepasinaudos raktu, kad išsiaiškintų kliūtis ir jas pašalintų, jis nuolat pritrauks maždaug tą patį net nesuvokdamas, jog magnetas yra *jis pats*.

Bet filmų žiūrovus domina ne aiškiai suprantamas, o bjauriai supainiotas gyvenimas.

Kodėl tik tai, kas apčiuopiama

Atlaidus protas yra magnetinė galia, traukianti gera.

Catherine'a Ponder

Kartais skaitytojai stebisi, kodėl žmonių, besidominčių mano knygomis ir žiūrinčių „Paslaptį“, dėmesys būna sutelktas į tai, kaip pritraukti naują automobilį, namą ar net laimę. Juk dažnam tai yra „menka ir savanaudiška“.

Tiesa visai paprasta: daugybė žmonių yra tokie nelaimingi, nesveiki ir finansiškai nepajėgūs, jog šiuo metu jiems dvasingiausia yra naudoti raktą tam, kad gautų naują automobilį, būstą, darbą ar sulauktų laimės. Kaip tik tai jie ir turi daryti. Ne taip jau ir savanaudiška žengti žingsnį link savęs pažinimo ir saviraiškos.

Kartais sakoma, kad traukos dėsnio praktikai per daug skiria dėmesio tam, kas apčiuopiama. Taip manantieji nesupranta, kad medžiagiškumas ir dvasingumas yra viena. Visi esame apčiuopiamos būtybės, tik mūsų esmė dvasiška. Visa, ko panorime, tėra ženklas, simbolis – regimai tvari tikrovė, iš tiesų sudaryta iš neapčiuopiamos energijos. Ši energija – tai dvasia. Medžiagiškumas ir dvasingumas yra dvi vieno medalio pusės. Pirmiausia panorime išgyventi ką nors medžiagiška ir taip pažadiname dvasinę to daikto, taip pat savo ir visko, kas apčiuopiama, esmę.

Neabejoju, kad pasiekęs tam tikrą lygį pažvelgsite aukščiau. Kai prisiviliosite automobilį ar net du, kai gausite daugiau pinigų, subursite geresnę draugiją, pradėsite plėsti savo poreikius. Tada suvoksite, kad viskas įmanoma. Panorėsite padėti kitiems ir visai Žemei. Jau yra daugybė žmonių, kaip tik tuo užsiimančių: naudodamiesi traukos dėsniu jie gydo vėžį, AIDS, traukia iš skurdo ir pan.

Geras pavyzdys yra Oprah (Opra). „Paslaptyje" ji atvirai pripažįsta, kad naudojasi šiuo veiksniu atlikdama istorinės svarbos darbus trečiojo pasaulio šalyse. Larry Kingas ir jo Širdies ligų fondas yra kitas pavyzdys. Sunkiasvoris bokso čempionas George'as Foremanas (Džordžas Foremanas) ir jo įkurti jaunimo centrai – dar vienas.

Daugelis „Paslaptyje" kalbėjusių dvasinių patarėjų taip pat atlieka didžiulius darbus.

Jackas Canfieldas (Džekas Kenfildas) siekia pakeisti politiką. Lisa Nichols (Liza Nikols) keliauja į Afriką ir padeda jos gyventojams. Aš darbuojuosi mažindamas tai, ką pats patyriau: benamystę ir skurdą. Be to, padedu žmonėms (kartu su lengvojo kultūrizmo treneriu Scottu Yorku) kurti savo verslą ir stiprinti kūną (plačiau www.yourbusinessbody.com).

Be abejo, yra visai negirdėtų žmonių, taikančių traukos dėsnį ir skatinančių smarkiai keistis. Cynthia Mann (Sintija Man) suorganizavo Raudonų lūpdažių kampaniją ir surinktus pinigus skyrė moterims, sergančioms vėžiu, kad galėtų pasidaryti grožio procedūrų ir bent dėl to jaustųsi geriau. Čia pat ir Tammy Nerby (Temi Nerbi), profesionali komikė, renkanti garso įrašus su sveikinimais ir drąsinančiomis kalbomis. Juos siunčia svetur tarnaujantiems kariams, kad jaustųsi mylimi.

Sąrašą galima tęsti be galo.

Neprotinga norėti, kad tie žmonės, kurie jaučiasi esą aukos, tokią mąstyseną pakeistų per naktį. Bet visus kitus norėčiau patikinti, jog tikrai yra daugybė nuostabių vyrų ir moterų, kurie stengiasi palengvinti įvairius sunkumus, remiasi „Paslapties" ir „Traukos dėsnio" idėjomis, kad visa būtų padaryta tinkamai.

Iš viso to, kas čia parašyta, galima sakyti, svarbiausia yra mintis, kad išmokdami pritraukti ką nors materialaus kartu įrodome sau, jog šios idėjos yra veiksmingos. Jei būdamas bedarbis pasinaudosite

raktu ir įsidarbinsite, vadinasi, patvirtinsite sau, kad būdas veikia. Jei neturite automobilio, bet remsitės knygos patarimais, kaip jį pritraukti, tai blizganti jūsų mašina bus tikrai akivaizdus įrodymas, kad ne bergždžiai mokotės kurti savo tikrovę. Visa tai paskui virs dokumentu, aprašančiu jūsų raidą iki visiško atbudimo.

Bet vienas dalykas yra dar svarbesnis.

Nesmalsaukite, kuo kas užsiima, o nuolat žiūrėkite, ką darote *jūs pats*.

Ar *jūs* padedate žmonėms?

Kokius taurius darbus *jūs* atliekate arba remiate?

Kiek *jūs* esate įsipareigojęs puoselėti planetą?

Pradėjęs mąstyti, ko norite sau, nepamirškite ir to, ko trokštate visam pasauliui. Mes visi dalyvaujame šiame nuotykyje. Jei tai suvokiate, kad ir ką pasirinksite pritraukti, bus naudinga visiems. Raginu jus mąstyti kuo plačiau, daug plačiau nei esate įpratęs, ir aprėpti kuo tauresnius tikslus. Niekas nesako, kad turite tapti Motina Terese, tačiau tikrai galite būti tykus angelas, darantis gerus darbus savo aprėpiamame pasaulyje.

Mahatma Gandhi (Gandis) sakė: „Būkite tas pokytis, kurio laukiate iš pasaulio."

Gerai?

Ar būsite?

Kada?

Savo vertės lygis

Niekada nepasikliaukite visuomenės diktuojamu veiksmingo elgesio ir susiklosčiusios tvarkos pavyzdžiu.

Bruce'as Goldbergas, „Karmos kapitalizmas“ *(Karmic Capitalism)*

Daugelis skundžiasi, kad neturi užtektinai pinigų.

Jie dėbteli į pateiktas sąskaitas, paskui, apsvarstę savo norus ir poreikius, žvilgteli į piniginę ir sąskaitą banke, o tada iš nevilties juos išmuša dėmės.

Kaip apmokėti pateiktas sąskaitas?

Kaip išmaitinti šeimą?

Kaip pritraukti daugiau pinigų?

Nė neabejoju, kad esate tokį nusivylimą išgyvenęs. Visiems yra tekę tai patirti. Gal kaip tik dėl to dabar ir laužote galvą?

Bet štai kas man *iš tiesų* smalsu. Pats filmas „Paslaptis“ ir daugelis ten kalbančių dvasinių patarėjų parodė patikimų būdų, kaip pritraukti pinigų ir kitų medžiaginių dalykų. Akivaizdu, kad būdai veiksmingi, nes juos patvirtina daugybė teigiamų atsiliepimų, kuriuos atsiuntę žmonės dabar turi pinigų, nors anksčiau jų nerasdavo net atsitiktinai užėję į nesaugomą banko saugyklą.

Kiti priekaištauja, kad filme kalbama vien apie pinigus ir medžiagines vertybes. Jų manymu, tai savanaudiška.

Ar girdite visuomeninės programos tarškesį?

„Pinigai – blogis.“

„Perdėtas rūpinimasis savimi – blogis.“

„Daiktai yra bedvasiai.“

Supraskite tokio elgesio prieštaringumą: jei sakote, kad norite pinigų, ir kartu pripažįstate, jog skirdamas jiems dėmesio elgiatės blogai ar savanaudiškai, vadinasi, *jūs stumiate tuos pinigus nuo savęs.*

Taip elgiasi net filmo *gerbėjai.* Tie žmonės, kurie remiasi traukos dėsniu, kad išbristų iš skolų ar įgytų naują automobilį, pritraukia tik tiek pinigų, kiek spėjo gauti, kol nepradėjo manyti, jog tai savanaudiška. Vos taip pamąstę jie nesąmoningai užkerta srautą ir stebisi, kas nutiko. Galiausiai puola kritikuoti filmą.

Gerai pagalvojus, viskas atrodo keistokai.

Pirma, žmonės kabinasi iš paskutiniųjų ieškodami pinigų, dėl jų jaudinasi ir jais rūpinasi.

Antra, jie iš tiesų išmoksta pritraukti pinigus, šiek tiek jų gauti ir... pradeda skųstis, kad šlamantieji yra bedvasiai.

Palūkėkite! Ar ne tie patys žmonės ką tik norėjo pinigų? Kodėl pinigai buvo geri, kol jų neturėjo, ir pasidarė blogi pagaliau jų gavus?

Visos sumaišties priežastis – įsitikinimai. Šie žmonės viršijo savo vertės lygį.

Mano tėvas lošia loterijoje. Tačiau kai galimas laimėjimas ima suktis ties milijonais, jis nustoja lošęs. Tėvas aiškina, kad tokia suma yra „per didelė“ ir kad „*tiek* pinigų žmogų žlugdo“.

Ir vėl susiduriame su įsitikinimais, su savo vertės lygiu.

Kartą buvau viename renginyje. Greta sėdėjęs dalyvis paskambino žmonai ir padavė man mobilųjį. Jis norėjo, kad „Paslapties“ žvaigždė ją nustebintų. Atsiliepiau, pasisakiau vardą ir išgirdau klyksmą – juk kalbasi su garsenybe. Moteris svaigo iš susijaudinimo. Netrukus ji ėmė klausinėti, ką aš darau, kad išgelbėčiau pasaulį.

Moteris buvo pasitraukusi iš „Paslapties“ gerbėjų gretų ir nebesinaudojo tuo, ką buvo išmokusi. Dabar patogiai įsitaisiusi tik kritikavo ir nieko daugiau nenorėjo žinoti.

Kas nutiko?

Aš vis ką nors parašau savo tinklaraštyje (www.blog.mrfire.com). Kartais apie numylėtą automobilį „Francine". Tai Panoz Esperante GTLM 2005 m. modelis, rankomis rinktas, egzotiškas, prabangus sportinis automobilis. Nuoširdžiai dievinu savo „Francine". Bet ne visiems patinka, kad apie jį rašau. Vienas nuolatinis tinklaraščio skaitytojas parašė tokį atsiliepimą:

> Man nepatikdavo, kad vis rašote apie savo automobilius, bet dabar suprantu, jog jūs taip spustelėdavote manyje esantį mygtuką – vidinį dirgiklį, neturintį nieko bendra su jumis ar jūsų automobiliais. Aš pats svyravau dėl turtų, tad negalėjau ramiai matyti, kad kitiems viskas klojasi geriau. Dabar nudžiungu išgirdęs kažką nauja apie „Francine". Dėkoju, kad padėjote praplėsti savo vidines ribas.

Šis skaitytojas atpažino savo vertės lygį. Jį suvokdamas galėjo be vargo nusistatyti didesnes leistinas ribas.

Štai dar vienas pavyzdys: daugelis „Paslaptyje" nusifilmavusių dvasinių patarėjų kuria gaminius ir paslaugas, padedančias žmonėms siekti savo tikslų. Kai plačiai mąstote, dėkojate jiems už tarnystę. O kai užsisklendžiate, matote, kad jie tik „prekiauja".

Tai kaip yra iš tiesų – jie prekiauja ar tarnauja?

Ir viena, ir kita, o kartu nei viena, nei kita. Viską diktuoja jūsų įsitikinimai. Viskas priklauso nuo nusistatyto vertės lygio. Jei manote, kad jie pelnosi iš jūsų, tai vadinate prekiavimu, nes, jūsų nuomone, prekiauti yra blogai. Jei teigiate, kad jie jums padeda, tai vadinate tarnavimu, nes žinote, kad tarnauti yra kilnu.

Pasikartosiu: visa ko priežastis – įsitikinimai. Iš dalies – jūsų įsitikinimas dėl to, kiek esate *nusipelnęs* gauti. Pastarasis įsitikinimas ir nustato lygį, kurio neleidžiate sau viršyti. Kad galėtumėte

daugiau, turite mokytis. Tam tiks kliūčių išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdai, aprašomi toliau šioje knygoje.

Visa tai man šiek tiek primena bendravimą su psichoterapeutu:

„Kaip jaučiatės gavęs tiek gera?"

Daugelis nepajėgiame jaustis *tikrai* gerai, nes...

„...ką pamanys kaimynai?"

„...ką pasakys namiškiai?"

„...jeigu gavau *per daug* gera, tai tikrai nutiks kažkas bloga."

„...nesu vertas turėti per gerai."

„...jei tai yra per gerai, ilgai neišliks, vadinasi, vėl reikės vargti."

„...jei būsiu laimingas, neturėsiu paskatų padėti kitiems."

Išvardijau dažniausius ribojančius įsitikinimus.

Jūsų gyvenimas gali būti neįsivaizduojamai puikus, kuo nuostabiausias. Tačiau pasiekiate patogią raidos pakopą ir nebepajėgiate eiti pirmyn. Kodėl? Nes užsibrėžiate ribą, nes susigalvojate, ko ir kiek esate vertas.

Galite mulkinti save išvedžiojimais ir kritika apie „Paslaptį", mane, kitus, visą pasaulį ir taip toliau, tačiau tikrasis pasisekimas priklauso tik nuo to, kokias gerovės ribas esate nusibrėžęs *jūs pats*.

Nepaliaudamas kartoju ir kartosiu: kai naudodamasis raktu išsiaiškinsite kliūtis ir jas pašalinsite, mažai liks to, ko jums neįmanoma turėti, daryti ar kuo būti. Tiesą sakant, drįstu abejoti, ar išvis yra kokia nors objektyvi riba. Vienintelės ribos – tai mūsų pačių supratimo apie tikrovę ribos, kintančios keliant kartelę, nustatančią, kas yra įmanoma. Jūsų tikslas visada turi būti laimė, ir tai aš vadinu dvasiniu atbudimu, o vienintelį į ten vedantį kelią patys užgriozdžiame.

Tai kaip, ar *galite* jaustis gerai?

Laukite stebuklų

Visada nutinka tai, kuo iš tiesų tiki, ir jei kažkuo tikrai tiki, vadinasi, tai ir nutiks.

Frankas Lloydas Wrightas

Šioje knygoje atskleidžiami ir nagrinėjami 10 patikrintų būdų, kaip išsiaiškinti kliūtis ir jas pašalinti, kad galėtumėte pradėti sąmoningai naudotis traukos dėsniu. Visus tuos būdus sudariau taip, kad juos įveiktumėte vienas, niekieno nepadedamas, kad nereikėtų nei papildomų knygų, nei mokytojų ar dvasinių patarėjų, nei dar ko nors. Žinoma, nieko bloga, jei skaitysite kitų šaltinių ar su kuo nors konsultuositės. Aš šią knygą sudariau kaip savarankišką vadovą. Norėjau, kad jums keistis pakaktų jo vieno.

„Raktą“ skaitykite taip, kaip jus veda vidinis pojūtis. Aš patarčiau pirma perskaityti viską nuo pradžios iki pabaigos, kad žinotumėte, apie ką rašoma. O tada galite imtis bet kurio, jūsų manymu, patraukliausio, būdo. Pasitikėkite savimi. Džiaukitės pačiu vyksmu. Aš visada renkuosi tai, kas džiugina. Jeigu jums reikia ką nors daryti, kas jūsų nedžiugina, pasistenkite pakeisti požiūrį arba tą darbą perduokite tam, kas juo džiaugtųsi. Tik štai saviugdos neišeina perleisti kitam. Užtat *galite* pasirinkti tą būdą, kuris jums šiuo metu atrodo mieliausias. Telieka pasirinkti.

Kol dar nesigiliname į rakto smulkmenas, leiskite pasakyti, kad jei šiame gyvenimo magijos ir stebuklų nuotykyje jums prireiktų pagalbos, pažiūrėkite, gal tiktų Nepaprastumo lavinimo programa (ji aprašyta www.miraclescoaching.com). Nors, kaip jau sakiau, ši knyga sudaryta taip, kad pakaktų jos vienos, skaitydamas matysite, jog kartais pagalba galėtų paskubinti virsmą. (Beje, anot Alano

Deutchmano (Doičmano) knygos „Keistis arba mirti“ *(Change or Die)*, pirmas žingsnis, užtikrinantis negrįžtamus pokyčius, yra suburti palaikymo komandą.)

Pirmiausia trumpai pasirašykite, kuo norite tapti, ką trokštate daryti ar turėti, ir tada taikykite kurį nors šios knygos būdą. Tai tikrai svarbu. Kai suformuluojate ketinimus, mintis suderinate kryptingam darbui ir jau pačioje pradžioje į savo arsenalą įtraukiate traukos dėsnį.

Drauge vyksta ir kažkas magiška. Tuo pat metu jūs pateikiate užsakymą Visatai (nesvarbu, kaip didingai vadinate šią galybę) ir ji pradeda ruošti jums tai, ko norite, veda jus į tokias aplinkybes, kurioms esant galite tai pritraukti. Deja, kartu Visata pamėtys ir kliūčių, kad turėtumėte galimybę jas pašalinti.

Čia nėra nieko paslaptinga, nors dažnai taip atrodo. Iš tikrųjų tai tik natūralių Visatos dėsnių veikimas, derinantis jus su patirtimi, kurią norite pritraukti.

Nepamirškite mąstyti su užmoju. Kaip rašiau savo ankstesnėje knygoje „Trūkstamų gyvenimo patarimų vadovas“ *(Life's Missing Instruction Manual)*, mano mėgstamiausias moto yra XVI a. lotyniškas posakis *aude aliquid dignum*, verčiamas „drįsk [imtis] ko nors vertinga“.

Taigi, jei galėtumėte, tiksliau, drįstumėte ką nors turėti, kas tai būtų?

O kol svarstote, nepamirškite dar vieno dalyko. Knygoje „Didžiausia pinigų darymo paslaptis istorijoje“ *(The Greatest Money-Making Secret in History)* aš patariu jums „mąstyti taip, lyg būtumėte Dievas“. Ką tai reiškia? Ogi ką veiktumėte, jei turėtumėte galios būti kuo norite, daryti ir turėti tai, ko trokštate? Ir nepamirškite – Dievui nėra jokių ribų. Jei mąstytumėte dieviškai, ar dėl ko nors nerimautumėte? Ar jums rūpėtų teisintis kitiems? Taigi noriu pasakyti, kad susimąsčius, kokį gyvenimą trokštumėte pritraukti, vertėtų *įsivaizduoti*, jog esate Dievas.

Nieko neišleisdamas iš galvos paklauskite savęs: „Ko aš noriu?“ Užrašykite viską, tiesiai čia arba į savo darbo sąsiuvinį.

Pasirinktas būdas matyti pasaulį sukuria pasaulį, kurį matome.

Barry Neilas Kaufmanas

Mąstykite su užmoju

Kai nežinote, kad negalite, jūs galite. Kai nežinote, kad galite, jūs negalite.

Gene'as Landrumas, „Supermeno sindromas“ *(The Superman Syndrome)*

Dabar leiskite jus niukteléti. Peržiūrėkite savo tikslų ir troškimų sąrašą ir prisipažinkite sau, ar buvote nuoširdus. Kitaip sakant, ar nėra taip, kad kai ko jūs *iš tiesų* norėjote, bet neįrašėte, nes, sakykime, tai atrodė neįmanoma ar nepasiekiama?

Svarbiausia mintis, kurią noriu pasakyti, kad turite mąstyti su daug didesniu užmoju, nei mąstydavote ligi šiol. Kartu nepamirškite ir kitų. Ketinimai dažnai būna daug galingesni, kai jie apima ir pagalbą kitiems. Taigi visai neblogai trokšti daugiau pinigų sau, tačiau norėti jų sau ir visiems namiškiams – dar geriau.

Peteris Ressleris (Pėteris Resleris) ir Monika Mitchell Ressler (Mičel Resler) knygoje „Dvasios kapitalizmas“ *(Spiritual Capitalism)* teigia, kad Albertas Einsteinas (Einšteinas) neva yra pasakęs: „Žmogus junta save, savo mintis ir jausmus kaip kažką atskirta nuo visumos – tarsi kokį savo sąmonės miražą. Šis miražas yra kalėjimas, paliekantis mums tik asmeninius troškimus ir švelnumą, juntamą vos keliems artimiesiems. Privalome kelti sau užduotį išsilaisvinti iš šio kalėjimo plėsdami savo atjautą, kol ji aprėps visas gyvas būtybes ir visą gamtą.“

Tikrai puikus dalykas yra kilnūs, didingi siekiai, pavyzdžiui, kova už taiką, badaujančiųjų maitinimas, būsto suteikimas benamiams. Pirmą kartą tokie sunkumai gali pasirodyti neįveikiami. Bet aš tikiu stebuklais. Tikiu, kad viskas yra įmanoma, be jokių

išimčių. Visai suprantama, kad jūs galite nežinoti, kaip pasiekti viena ar kita, ypač jei anksčiau to niekas nėra daręs, bet dar nereiškia, kad tai neįmanoma. Gal kaip tik jūs esate tas, kuris išgydys ________________ ar išspręs ____________________ (pats įrašykite ką).

Dabar toliau paliktoje vietoje įrašykite savo pačius nuoširdžiausius tikslus. Visiškai nesirūpinkite, kaip reikės juos įgyvendinti. Suformulavęs ketinimą jūs pradedate ieškoti pritraukimo galimybių. O kai užbaigsite įvairias kliūčių išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo pratybas, kurias rasite toliau, būsite tiesiame kelyje, traukiančiame tikrus stebuklus.

Čia (arba į darbo sąsiuvinį) užrašykite savo didžiausius norus:

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

___

Malonių skaitymo akimirkų ir *laukite stebuklų*!

Antras skyrius

Būdai

Visatos, sudarytos iš grynos minties, samprata naujai nušviečia daugelį aplinkybių, kurias tiria šiuolaikinė fizika.

Seras Jamesas Jeansas, fizikas, matematikas, astronomas

I išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Jūs esate čia

Laimė daugiau priklauso nuo dvasinio nusiteikimo nei nuo išorinių sąlygų.

Benjaminas Franklinas

Kartą nuvažiavau į Ostiną (Teksasas) ir susitikau su darbuotojais, vykdančiais mano Nepaprastumo lavinimo ir Vadovų ugdymo programas. Turėjau su jais pasidalyti keletu jaudinamų naujienų, o dar kelios pribloškiamos žinios pasiekė mane jau būnant ten.

Iš ryto man paskambino iš laidos „Šiandien". Jie norėjo informacijos apie būsimą knygą „Jokių ribų". Tai buvo svarbu, bet dar svarbesnė buvo vėlesnė žinia.

Per pietus išdalijau naujausią savo visų veikalų bibliografijos leidimą (45 puslapių sąrašas su mano knygų, elektroninių leidinių, garso ir vaizdo įrašų, programinės įrangos, lengvojo kultūrizmo patarimų ir dar kitokių leidinių bibliografiniais aprašais), kuriame buvo surašyta viskas, ką ligi šiol buvau sukūręs. Dokumento apimtis nustebino net mane patį.

Bet ir tai dar nebuvo didžiausia dienos naujiena.

Per tuos pačius pietus, bendrus su visais darbuotojais, pajutau įkvėpimą pasidalyti mintimis ir atsistojau kalbėti. Lentoje nupiešiau tašką ir aplink jį apibrėžiau apskritimą.

– Jūs esate čia, – tariau. Paaiškinau, kad lenta yra tarsi didžiulio prekybos centro planas, kur tarp visų pažymėtų parduotuvių nupieštas mažytis kvadratėlis ir parašyta: „Jūs esate čia."

– Kur norėtumėte iš čia eiti? – paklausiau.

Kažkas atsakė:

– Aukštyn.

– Aukštyn, net virš lentos, – pridūrė kitas.

– Ką gi, gerai. Visi norite aukštyn. Trokštate daugiau parduoti, siekiate geresnių rezultatų ir norite turėti daugiau turto, taip?

Visi sutiko. Tada lentoje, daug aukščiau, nupiešiau dar vieną tašką ir apibrėžiau apskritimu.

– Šitas vaizduos, kur norite patekti, – pasakiau ir uždaviau esminį klausimą: – Kaip iš ten, kur esate, pasieksite vietą, kur norite būti?

Iš pradžių darbuotojai nuščiuvo, vis dėlto netrukus pasipylė įvairiausi atsakymai:

– Tiesia linija! – šuktelėjo kažkas.

– Vienu metu darydamas tik vieną darbą, – patikino kitas.

– Dar daugiau parduodamas telefonu, – sakė trečias.

– Gerai, – nutraukiau juos. – Puikūs praktiški atsakymai. Bet norėčiau, kad pamąstytumėte remdamiesi „Paslapties“ filmu ir „Traukos dėsnio“ knyga, – dar pridūriau: – Esu pasirengęs atskleisti jums, mano manymu, didžiausią paslaptį, kaip įgyvendinti ką tik panorėjus.

Darbuotojai tylėjo ir sutrikę svarstė, kur link suku.

– Ar kas nors nori žinoti šią paslaptį? – pasitikslinau.

Visi pratrūko juokais. Be jokios abejonės, kiekvienam magėjo tai išgirsti. Bakstelėjau pirštu į pirmą „jūs esate čia“ tašką ir tariau:

– Visa paslaptis, kaip gauti tai, ko norite, yra besąlygiškas šios akimirkos branginimas. Kai būsite dėkingi šiai akimirkai, visa, kas jums jau paruošta, rasis iš dabarties mirksnio. Pajusite įkvėpimą veikti. Ir tai ves jus aukštyn. Taigi yra vienintelis būdas pasiekti tą viršutinį tašką – gyventi dabartyje ir būti nepaprastai dėkingiems.

Nieko nauja nepasakiau, tačiau man rūpėjo, kad ši tiesa visiems įsirėžtų į atmintį.

Tada papasakojau apie savo draugę Miss Bootzie (Mis Bucę) iš Havajų. Man labai patiko jos žodžiai: „Esu visiškai patenkinta, bet noriu dar!“

Toks yra sėkmės raktas, aiškinau.

Noras turėti daugiau, nors ir nereikia.

Kalbėjau ir kalbėjau apie dėkingumą ir kaip jis padeda kilti aukštyn. Daugelis nėra laimingi dabar, nes mano, kad bus laimingi, kai pasieks tą viršutinį tašką. Tačiau jų laukia pokštas: pasiekę tą kitą tašką irgi nebus laimingi, nes jau bus nusižiūrėję kitą tašką. Nelaimingumo botagu žmogus gena save pirmyn. Ar neatrodo, kad neturėtų taip būti?

Būkite laimingi tiesiog dabar. Ir iš šios dabarties akimirkos rasis jūsų taip siekiami stebuklai.

Darbuotojai perprato šią tiesą. Jie spaudė man ranką. Šypsojosi. Jų akys švytėjo. Visi išsiskirstė žengdami lengvai ir pakiliai.

Na, pagaliau atėjo eilė tikram pasigardžiavimui.

Po šių pietų paskambino asistentė Suzanne'a. Ji beveik niekada man neskambindavo, be to, žinojo, kad turėčiau būti susitikime. Todėl man iškart buvo aišku, kad reikalas rimtas.

Atsiliepiau ir, dideliam savo džiaugsmui, sužinojau, kad Oprah žmonės teiraujasi mano mokomosios informacijos paketo.

Norėtų jį gauti iki vidurnakčio.

Jie numatę mane matyti kaip svečią Oprah laidoje.

Ak, Oprah!

Supraskite ir jūs: aš esu laimingas kiekvieną akimirką. Kadangi aš laimingas, kiekviena nauja akimirka neša man savo atpildą. Ir kuo laimingesnis esu šią akimirką, tuo daugiau džiaugsmo ji man teikia.

Ir jūs galite daryti tą patį. Jums gal ir nepaskambins Oprah laidos rengėjai, tačiau tikrai gausite tai, kas parengta kaip tik jums. Visa tai aiškinsiu „Jokių ribų“ knygoje. Vis dėlto visą esmę pasaky-

siu čia: nieko daugiau nereikia, tik visa savo esybe būkite taške „jūs esate čia“ ir darykite tai, kas čia turi būti daroma.

O suskambėjus telefonui – atsiliepkite!



Šioje pakopoje kalbama apie dėkingumą. Sunku pasakyti, koks svarbus šis būdas jūsų vidiniam išsiaiškinimui, atveriančiam kelią stebuklams.

Kartą Robertas Ringeris ėmė iš manęs interviu savo televizijos laidai. Jis yra parašęs keletą skaitomiausių knygų, kaip antai „Nauda iš įbauginimo“ *(Winning Through Intimidation)* ir „Ieškokite pirmojo numerio“ *(Looking Out for #1)*. Jis man pritarė, kad dėkingumas yra sėkmę nešantis bilietas.

Patikėkite, jei pasijusite dėkingas, nesvarbu kam ir už ką, net pieštukui, šiai knygai ar savo kojinėms, tai jūsų vidinis nusiteikimas pradės keistis. Būdamas dėkingas trauksite prie savęs daugiau to, kam ar už ką galėsite dėkoti.

Kai pirmą kartą dalyvavau Larry'o Kingo laidoje, mano draugas Jackas Canfieldas, knygų serijos „Atgaiva sielai“ *(Chicken Soup for the Soul®)* bendraautoris ir „Sėkmės principų“ *(The Success Principles)* autorius, man sakė, kad rašytojas Johnas Demartini (Džonas Demartinis) ryte keliasi tik tada, kai jam per skruostą nurieda dėkingumo ašara. Ar galite įsivaizduoti, kaip nuostabiai jis jaučiasi taip nepaprastai pradėjęs dieną?



Gerą dalį dienos vakar praleidau San Antonijuje su savo mielu draugu. Daug kalbėjomės apie gyvenimą ir dvasingumą. Pasakiau, kad nemažai žmonių nesijaučia esą čia ir dabar. Jie ieško kito sandorio, automobilio ar namo, kito kainų šuolio ar biudžeto įplaukų – jie net nenutuokia, kad tiesiog dabar yra tikroji galia ir valdžia, vyksta tikrasis stebuklas.

Ieškoti „kažko“ yra didžiulis savęs apgaudinėjimas. Apskritai nieko čia bloga, jei nepamiršti, kad tai tik gyvenimo žaidimo dalis. Bet daugeliui atrodo, kad tas „kažkas“ atneš jiems tvarią laimę. Neatneš. Vos jos sulauksite ar ją pritrauksite, jau norėsite „kažko“ kito. Nepaliaudamas vaikysitės kitą akimirką. Visa gudrybė – būti šią akimirką, bet žaismingai geisti daugiau. Jokio reikėjimo. Jokio įsikibimo. Jokio priklausymo. Tik dėkingumas už dabartį palankiai pasitinkant dar didesnę šios dabarties gausą.

Draugui papasakojau apie Adamo Sandlerio filmą „Spragt“ *(Click)*. Svarbiausia filmo mintis – Adamas bando greitai prasukti gyvenimą pirmyn tarsi magnetofono juostelę. Ir jam pavyksta. Tačiau artėjant gyvenimo pabaigai jis supranta, kad prarado patį gyvenimą.

Visomis išgalėmis stengiuosi nepraleisti šios akimirkos. Suprantama, vis viena daug praleidžiu. Tačiau aš mokausi. Ir kiek tik sugebu, būnu ten, kur esu tą akimirką, ramiai suvokdamas, kad kita akimirka pati pasirūpins savimi. Ir kol pavyksta šitaip visiškai įsitraukti į dabarties mirksnį, visi nauji dabarties mirksniai būna tokie pat geri, o kartais tiesiog neįtikėtinai geresni.

Taip jau yra, kad būnant šią akimirką pritraukiama daugiau gyvenimo gėrybių ir ilgiau jaučiama jų vertė. Gyvenimo pilnatvės raktas – dabar būti čia aiškiai suvokiant šį buvimą ir dėkojant už jį.

Šis pirmas išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas – nuoširdžiai dėkingas buvimas čia ir dabar. Toks žmogus traukia prie savęs dar daugiau visa ko, už ką gali dėkoti. Tai ir yra galinga paslaptis, kaip naudojantis raktu pritraukti dar daugiau to, kas jums artima. Viskas prasideda nuo dėkingumo.

Nuoširdžiai suprantu, kad jums gali pasirodyti, jog visa ta jūsų turimų neapmokėtų sąskaitų, neatlėgstančio skausmo ir nepakeliamų rūpesčių našta neleidžia net pagalvoti apie menkiausią dėkingumą. Bet juk visada yra *kažkas*, už ką galėtumėte jaustis dėkingas. Visada. Tik svarbu prisiversti tai pamatyti. Galite būti dėkingas už šią knygą, stogą virš galvos, už draugus ir patogią kėdę. Už savo gyvenimą. Pasistenkite kaip nors pradėti (nuo to, kas jums priimtina), nes dėkojimas greičiausiai pritraukia stebuklus.

Tiesą sakant, pajutęs dėkingumą jau pradedate jausti stebuklą, esantį čia pat, dabar. Dar Sokratas sakė: „Kas nepatenkintas tuo, ką turi, nebus patenkintas ir tuo, ką gaus.“



Štai vienas pasakojimas, galintis pažadinti jūsų dėkingumą tuojau pat.

Maždaug prieš trejus metus Kevinas Hoganas, „Įtakos mokslo“ *(The Science of Influence)* ir kitų knygų autorius, papasakojo man apie sutiktą berniuką Kirką. Vos kelios savaitės po gimimo Kirką ištiko insultas. Pasirodo, kūdikiams ši liga pasitaiko daug dažniau, nei galėtume pamanyti.

Kevinas paprašė padėti surinkti pinigų vaiko slaugai ir operacijai, ir aš padėjau. Dabar Kirkas gali šiek tiek judėti ir nepaprastai daug šypsosi. Berniukas vis atsiunčia man žinutę: „Aš tave myliu“, ir nuotraukyčių (elektroniniu paštu išsiunčia jo mama). Jas gavęs kaskart nusišypsau. Andai kaip tik gavau vieną nuotrauką ir kelias minutes stebeilijau į užkrečiamai laimingą Kirko šypseną, jaučiau, kad panyru į meilės kupiną šio vaikučio dvasią.

Labai malonu, kai gali padėti tokios dieviškos prigimties žmogui, laimingam vien todėl, kad gyvena tokį gyvenimą, kokį tenka, – nesiskųsdamas, nepriešgyniaudamas, nejausdamas kartėlio.

Ar kas nors gali pasakyti, kodėl kūdikiai, kaip mūsų atveju Kirkas, ateina į šį pasaulį ir iškart tampa neįgalūs? Dėl karmos? Reinkarnacijos? Dėl ko?..

Gal tai Dievo egzaminas mums, o ne Kirkui? Juk jis tarsi Buda yra laimingas ir taip gyvendamas, o egzaminą laikome *jūs ir aš*. Dėl to, kas ištiko jį, iššūkį patiriame *mes*. Tai *mes* esame pašaukti pagaliau suaugti, o ne Kirkas.

Iš tikrųjų aš nežinau, kodėl taip yra. Bet tikrai žinau, kad visus savo išgyvenimus aš pats pritraukiu ir jie man nutinka, jog sveikčiau. Šitaip atlieku savo vaidmenį. Padedu Kirkui aukodamas jo sveikatos fondui ir pasakodamas apie jį savo tinklalapyje bei knygose kaip dabar (berniuko tinklalapis yra www.amazingkirk.com).

Pamąstykite apie Kirko gyvenimą ir paklauskite, ar *jūs* tikrai turite dėl ko skųstis? Ir šypsokitės. Juk dėl daugybės dalykų galite jaustis dėkingas, ar ne?



Dabar kviečiu patirti šio etapo išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo magiją. Toliau ar į savo sąsiuvinį parašykite, dėl ko esate dėkingas. Rašykite, kaip jums patogu: kaip sąrašą, patirties aprašymą ar tiesiog kaip prisiminimus, samprotavimus.

____

____

____

____

____

____

____

____

II išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Nuspręskite keisti įsitikinimus

Nors iš pirmo žvilgsnio ir nėra akivaizdu, bet iš tikrųjų žmonės yra nelaimingi todėl, kad jie pasirinko tokie būti.

Bruce'as Di Marsico

Jūsų gyvenimo Visatos varomoji jėga yra įsitikinimai. Kuo tikite, tą ir gaunate. Vadinasi, jei šitaip, tai gal pakeitus įsitikinimus jūsų gyvenimas irgi būtų kitoks?

Viena galingiausių priemonių, su kuria man kada nors yra tekę susidurti laisvinant savo raidos kelius, yra paprasčiausias klausimynas, pavadintas „Pasirinkimu". Jį parengė Bruce'as Di Marsico (Briusas Di Marsikas), o išpopuliarino Barry Neilas Kaufmanas, parašęs „Mylėti – tai būti laimingam greta..." *(To Love Is to Be Happy With).* Bruce'o aš nepažįstu, o su Barry'u turėjau laimės kartu studijuoti. Be to, drauge mokiausi su Bruce'o studentais, tarp kurių buvo ir Mandy Evans (Mendi Evans), „Keliavimo nemokamai" *(Traveling Free)* autorė.

Mudu su Mandy kartu dirbome daugiau kaip 30 metų. Kai pajusdavau vidinį neaiškumą, registruodavausi pas ją į „Pasirinkimo" seansą. Ji padėdavo man išsilaisvinti iš ribojančių įsitikinimų, susijusių su pinigais, sveikata, santykiais. Mirus žmonai, skambinau Mandy. Kai norėjau, kad padidėtų mano pajamos, taip pat rinkau jos numerį. Kai troškau atsikratyti antsvorio, skambinau Mandy.

Evans – nuostabus žmogus, negana to, jos naudojama priemonė, gelbstinti man ir kitiems, yra tikra dovana. Tie paprasti meile grįsti klausimai padeda išsiaiškinti, kodėl esame nelaimingi.

Negaudami, ko norime, kažką jaučiame: pykstame, nusiviliame, liūdime, būname prislėgti, susigraudiname, įsiuntame – kas kaip. Visa tai yra skirtingos *nelaimingumo* atmainos.

Mandy padeda mums išsiaiškinti, kodėl taip jaučiamės. Supratę atsikratome nemalonios nuotaikos ir pradedame laisvėti. Stebuklai mums vėl prieinami.

Paprašiau, kad Mandy išaiškintų mano skaitytojui savo būdą. Štai jos atsakymas.

Kaip naudojantis „Pasirinkimu" aiškintis nelaimingumą

Mandy Evans

© 2007

Viską – nuo tarpusavio santykių iki pinigų stygiaus – gyvenime galima pataisyti, tereikia atrasti savyje įsitikinimus, slapta neleidžiančius keistis. Juos atpažinę galime išsiaiškinti, ar ir dienos šviesoje jie mums vis dar atrodo teisingi.

Atradęs tuos įsitikinimus ir juos išnarstęs, išsilaisvinsite nuo skausmingų jausmų: nuo nepakeliamos baimės, pykčio, kaltės, kuriuos šie įsitikinimai lemia ir palaiko.

Bandymas pakeisti savo aplinkybes ir padėtį – tik bergždžios ir beviltiškos pastangos, tačiau jūs tikrai galite pakeisti įsitikinimus, laikančius jus savo gniaužtuose.

Ribojantys, jūsų vertę menkinantys įsitikinimai lemia nelaimingumą – tai jie neleidžia pažinti savo nuoširdžių troškimų ir jų siekti. Jie suteikia niūroką atspalvį ir pobūdį visiems jūsų tikslams ir siekiams, net tiems, apie kuriuos drįstate tik pasvajoti. O tie įsitikinimai, kurie labiausiai jus riboja ir menkina, griauna pačias laimingumo prielaidas.

Kai esate laimingas ir jums viskas aišku, pasirenkate visai kitokius būdus ir veiksmus, nei būdamas įpykęs ar išsigandęs. Tada jūsų kelionė būna neįtikėtinai kitokia ir nukankate visiškai kitur.

Taikydama „Pasirinkimų" būdą žmonėms padedu aptikti ir „išmontuoti" įsitikinimus, neleidžiančius reikštis laimei, kūrybai ir sėkmei. Svarbiausia būdo dalis yra iš klausimų ir atsakymų sudarytas „Pasirinkimo dialogas" – tam tikra savo įsitikinimų patikra, kurią atliekate jūs pats.

Visų pirma turite priimti save tokį, koks esate. Narpliodamas jausmus ir įsitikinimus nesmerkite savęs, antraip negalėsite visko išsiaiškinti iki galo ir atvirai viską sau pasakyti. Neskubėkite. Vienu kartu aprėpkite tik tiek, kiek jums nėra per sunku. Kiekvienas klausimas kyla iš atsakymo į prieš tai einantį klausimą.

Naudinga savo atsakymus užsirašyti. Užrašai ar dienoraštis padeda sekti pažangą.

Turite būti geranoriškai nusiteikęs nesutrikti. Keičiantis įsitikinimams jums įprastas tikrovės vaizdas suyra ir persitvarko gerokai jus klaidindamas ar net sukrėsdamas. Klausimai ir atsakymai kartais pasidaro nebesuprantami. Stenkitės klausti labai konkrečiai, kaip tik apie dabartinį *savo* jausmą, *savo* dabar nagrinėjamą įsitikinimą.

Štai šeši svarbiausi „Pasirinkimo" būdo klausimai, kuriuos dera užduoti stengiantis išsiaiškinti vidines kliūtis ir pašalinti jas iš kelio.

1. *Dėl ko dabar esate nelaimingas?* Arba dėl ko pykstate, jaučiatės kaltas, nerimastaujate ir pan. Šis klausimas padeda sukonkretinti tai, ką jaučiate ir ką čia nagrinėjate.

2. *Kodėl tai verčia jus jaustis nelaimingą?* Blogo jautimosi priežastys nesutampa su taip jaustis verčiančiu „objektu". Priežastys yra įsitikinimai.
3. *Kas, jūsų manymu, nutiks, jeigu daugiau dėl to nebesijausite nelaimingas?* Šis kiek savotiškas klausimas padeda aptikti baimes ir rūpesčius, saugančius, kad šiukštu neatsisakytumėte jus slegiančio jausmo. Labai dažnai mes nenorime skirtis su „savo" jausmu nepaisydami to, kad jis mus skaudina.
4. *Ar tuo tikite?*
5. *Kodėl tuo tikite?*
6. *Kas, jūsų manymu, nutiks, jeigu daugiau tuo nebetikėsite?* Kartais įsitvėrę laikomės įprasto įsitikinimo, nors akivaizdu, kad jis mus riboja ir verčia jaustis nelaimingus. Kokių rūpesčių dėl jo kyla? Ar jis vis dar atrodo tikras ir patikimas?

Štai mano pačios „Pasirinkimo" pavyzdys. Pakako tik trijų klausimų, kad pasijusčiau kitaip ir keisčiau savo gyvenimą. Man jau buvo aišku, kad siaubingai jaučiuosi dėl pasaulyje badaujančių žmonių. Tad pradedu nuo antro klausimo.

Kodėl baisiai jaučiuosi dėl tokio dalyko?

Atsakymas: Atrodo, niekam tai nerūpi. Tarsi visiems būtų visiškai nesvarbu.

Kaip manai, kas nutiks, jeigu daugiau dėl to nebesijausi siaubingai?

Atsakymas: Tada ir man tai neberūpės.

Ar tiki tuo?

Atsakymas: Ne! Jau pradėjusi klausti žinojau: kuo blogiau jausiuosi, tuo mažiau galėsiu padaryti naudinga. Iš tikrųjų, kai jaučiuosi nekaip, visai nenoriu gilintis į dalyko esmę ir vargu ar galėčiau ko nors imtis.

Iškart pasijutau geriau. Šiuo metu dėl bado pasaulyje graužiuosi mažiau, bet kur kas daugiau padarau: skiriu tam pinigų, ieškau kitų pagalbos būdų.

Jeigu kas nors paprašytų manęs peržiūrėti viską, ką per gyvenimą esu pažinusi ir išmokusi, ir suformuluoti vienintelį patarimą kitiems, štai ką pasakyčiau: nuolat abejokite savo nelaimingumu. Niekada nesutikite, kad neišvengiamai turite jaustis prastai.

Didysis gyvenimo prizas yra laimė ir jūs galite jį sau įteikti!

Būkite laimingas!

Mandy Evans

www.mandyevans.com

Kviečiu nenuvyti dabar jus apėmusio jausmo ir išbandyti Mandy būdą. Pamąstykite, kuo norėtumėte būti, ką trokštate veikti ar turėti. Jei šito dar nesate pritraukęs, tai kaip dėl to jaučiatės? Pažinkite savo jausmą ir čia pat jį išnagrinėkite:

1. *Dėl ko dabar esate nelaimingas?* Arba dėl ko pykstate, jaučiatės kaltas, nerimastaujate ir pan. Šis klausimas padeda sukonkretinti tai, ką jaučiate ir ką čia nagrinėjate.

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

2. *Kodėl tai verčia jus jaustis nelaimingą?* Blogo jautimosi priežastys nesutampa su taip jaustis verčiančiu „objektu“. Priežastys yra įsitikinimai.

   ____

   ____

   ____

3. *Kas, jūsų manymu, nutiks, jeigu daugiau dėl to nebesijausite nelaimingas?* Šis kiek savotiškas klausimas padeda aptikti baimes ir rūpesčius, saugančius, kad šiukštu neatsisakytumėte jus slegiančio jausmo. Labai dažnai mes nenorime skirtis su „savo“ jausmu nepaisydami to, kad jis mus skaudina.

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

4. *Ar tuo tikite?*

   ____

   ____

   ____

5. *Kodėl tuo tikite?*

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

   ____

6. *Kas, jūsų manymu, nutiks, jeigu daugiau tuo nebetikėsite?* Kartais įsitvėrę laikomės įprasto įsitikinimo, nors akivaizdu, kad jis mus riboja ir verčia jaustis nelaimingus. Kokių rūpesčių dėl jo kyla? Ar jis vis dar atrodo tikras ir patikimas?

Dabar turėtų būti daug aiškiau. Jeigu vis dar jaučiate neaiškumą ar kyla naujų su ta pačia tema susijusių jausmų, tiesiog nedelsdamas dar kartą save apklauskite. „Pasirinkimo“ būdas tikrai išlaisvina, atlaisvina energijos sangrūdas ir nuima ribojančių įsitikinimų naštą. Išsilaisvinęs galite griebti raktą ir pritraukti ką tik panorėjęs.

III išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Minčių išnarpliojimas

Jei visi remtumės prielaida, kad tai, kas laikoma teisinga, ir yra teisinga, vargiai būtų įmanoma kokia nors pažanga.

Orville'is Wrightas

Viskas, ką atrakinsite raktu, yra galimybė išsiaiškinti pasislėpusias mintis ir įsitikinimus, traukiančius link jūsų tai, ko nenorite. Pasakysiu kitaip: jūs tariate, kad norite prisitraukti porą, bet kaip tyčia susipažįstate su visiškai netinkamais žmonėmis. Jūs sakote, kad norite pritraukti puikius namus, bet vis įsikeliate į lūšną. Tvirtinate, kad pritrauksite idealų darbą, bet gaunate tik tokių, kurių nevertinate.

Iš tikrųjų jūs pritraukiate kaip tik tai, ko manote esąs nusipelnęs ir ko tikitės. Bet kaip naujai sujungti tą neregimą minčių schemą, kad ji labiau trauktų tai, kam teikiate pirmenybę?

Aptikau, kad įsitikinimus atskleidžiančios priemonės padeda atkapstyti pasislėpusias struktūras, reguliuojančias mūsų gyvenimą. Įsitikinimai nėra sąmoningai suvokiami, tačiau taikant tinkamus būdus juos galima iškelti aikštėn. Kita galinga ir patikrinta priemonė, padedanti išnarplioti mintis, yra žinoma kognityvinės psichologijos atstovams.

Mokslų daktarę Lariną Kase (Kas) paprašiau padėti man paaiškinti ir parodyti, kaip ši priemonė veikia. Kartu su Larina parengėme elektroninę knygą „Kaip nebekenkti sau (el. knygų autoriams, turintiems ambicingų planų)“ (*How to End Self-Sabotage (for Aspiring E-Book Authors)*; www.endselfsabotage.com). Štai originalus jos tekstas, parašytas jums.

Penki kelio atlaisvinimo žingsniai pasitelkus kognityvinę terapiją

Dr. Larina Kase

Kognityvinė terapija (KT), kuriai pamatus padėjo mokslų daktaras Aaronas Beckas (Bekas), jau sukaupė keturis dešimtmečius atliekamų tyrimų patirtį ir dabar laikoma galinga priemone, padedančia išsiaiškinti įvairius žmogų ribojančius įsitikinimus. Esminės KT dalys yra mūsų mintys, jausmai, poelgiai ir biologinio atsako signalai. Visos šios dalys veikdamos vienos kitas kuria žmogaus nuotaiką ir veiksmus. Išvardysiu penkis paprastus žingsnius, kaip išsiaiškinti kliūtis ir atlaisvinti sau kelią pasitelkus KT.

Pirmas: reikia atpažinti savo įkyrias, slegiančias, griaunančias mintis. Aprašykite jas. Jus apims jausmas, tarsi tinkleliu gaudytumėte drugelį. Mintys yra mitrios ir lakios, todėl labai dažnai net neįtariame jas esant. Atpažinęs savo mintis tampate labiau suvokiantis ir galite pradėti jas keisti. Jeigu jums per sunku pagauti mintis, tada labai atidžiai susitelkite į savo nuotaikų kaitą. Vos pastebėjote pakitimą, klauskite savęs: „Kas ką tik įvyko mano prote?“ Taip pagaliau sugausite galingą mintį ir ją galėsite apdoroti.

Antras: stebėkite savo mintis tarsi būtumėte nešališkas prisiekusysis, vertinantis, kas nutiko. Nesivadovaukite prielaida, kad jūsų mintys yra teisingos. Geriau rinkite jų pagrįstumo įrodymus. Popieriaus lapą padalykite į tris skiltis. Pirmą pavadinkite „Jaudinama mintis“, antrą – „Mintis teisinga, nes...“, trečią – „Mintis klaidinga, nes...“ Į skiltis įrašykite jaudinamą mintį palaikančius ir jai prieštaraujančius įrodymus. Elkitės taip, lyg smalsiai susidomėjęs, tačiau nepradėdamas svarstyti ir vertinti tyrinėtumėte tą sugautą drugelį.

Trečias: atlikite keletą su elgesiu susijusių bandymų, leisiančių dar įžvalgiau patikrinti minties teisingumą. Pavyzdžiui, jeigu jūsų mintis buvo: „Aš visada nusišneku kalbėdamas su keletu žmonių“, patikrinkite, kaip yra iš tiesų, taigi pakalbėkite su keliomis žmonių grupėmis. Ar tikrai visus kartus nusišnekėjote? Drauge įgysite naudingos įsisąmoninimo patirties žengdamas šį žingsnį ir veikdamas tada, kai jus baugina aplinkybės. Tiesa, jos su laiku kels vis mažiau įtampos, nes augs jūsų pasitikėjimas, kai akivaizdžiai įsitikinsite, kad nėra rimto pagrindo bijoti.

Ketvirtas: remdamasis užsirašytais įrodymais ir su elgesiu susijusių bandymų duomenimis nuspręskite, ar pradinė jūsų jaudinama mintis buvo teisinga. Apsvarstykite, kodėl randasi nepageidaujamas jaudulys, baimė. Dažniausiai slegianti mintis pasirodo esanti nepagrįsta. Jei atrodo, kad ji vis dėlto teisinga, pasvarstykite, kaip reikės su ja tvarkytis. Matysite, kad turite pakankamai išteklių ir galite susitvarkyti su pačiais didžiausiais iššūkiais, kai koks nors iš tiesų kils.

Penktas – paskutinis žingsnis: supraskite, kad jus varginančios ar ribojančios mintys nėra būtinos. Jos jums visai nenaudingos. Pati mintis negali nė kiek užgauti, tad nėra prasmės jai priešintis. Atminkite: kuo labiau vengsite ką nors patirti, tuo labiau tikėtina, kad išsisukti nepavyks. Jei stengsitės nuvyti šalin kokią nors mintį, ji apsisukusi vėl suskambės galvoje tarsi įkyri melodija. Nereikia įsitverti slegiančios minties, bet nereikia ir grūsti jos lauk. Jei tokia mintis kyla, be jokios įtampos leiskite jai nuplaukti savaime. Tegul drugelis skrenda kur nori. Jis nebetupi jums skersai kelio.

Čia paruoštoje vietoje ar dienoraštyje parašykite, kaip pritaikėte Larinos būdą nagrinėdamas savo konkretų sunkumą:

IV išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Įtaigūs pasakojimai

Visada ką nors žinote nežinodami, kad tai žinote. Vos sužinoję, kad tai jau žinote, tik dar nežinojote, kad žinote, galėsite pradėti.

Miltonas H. Ericksonas

Viena stipriausių aiškinimosi ir kelio atlaisvinimo priemonių yra itin paprasta. Ja kaip tik dabar naudojatės – tai skaitymas.

Skaitydamas knygas, plečiančias akiratį, lengviau atsikratysite ribojančių įsitikinimų. Daugybė knygų padės jums suvokti, kad galite gyventi visai kitokioje tikrovėje: Rhondos Byrne „Paslaptis" *(The Secret)*, Claude'os Bristol (Klodos Bristol) „Patikėjimo magija" *(The Magic of Believing)*, Debbie Ford (Debi Ford) „Tamsioji šviesos ieškotojų pusė" *(The Dark Side of the Light Chasers)*, Jerry'o ir Estheros Hicksų „Traukos dėsnis", Jacko Canfieldo „Sėkmės principai", pagaliau mano „Jokių ribų" ir „Traukos dėsnis"*.

Iš dalies šios knygos padeda atlaisvinti kelią todėl, kad jose parašyta, kaip tai daryti. Jos moko patikėti stebuklais. Tačiau kartu šios knygos veikia skaitytojo pasąmonę: į ją įrašo žinią apie viltį ir naujas galimybes.

Štai ką visiškai nuoširdžiai vadinu įtaigiu pasakojimu. Apie tai jau kalbėjau „Įtaigiame rašyme" *(Hypnotic Writing)* ir „Pirkimo svaigulyje". Kadangi esu gydymo įtaiga specialistas, žinau, ko vertas geras pasakojimas, kad pasiektume savo protą ir pakeistume įsitikinimus. Tai vyksta be įtampos ir pastangų. Pakanka atsipalaiduoti ir skaityti.

* Kai kurios knygos yra išverstos į lietuvių kalbą, žr. bibliografiją (vert. past.).

Vienas puikiausių visos planetos įtaigos specialistų yra Markas Ryanas. Kartu su juo sukūrėme seriją DVD: juose įrašyta daug pasakojimų, keičiančių žiūrovo vidų bežiūrint filmą (plačiau apie tai www.subliminalmanifestation.com). Paprašiau Marko parašyti įtaigų pasakojimą, skirtą jums. Kaip ir priklauso, nieko daryti nereikės, tik jį perskaitykite. Nereikės nei mąstyti, nei rašyti. Tik perskaitykite visą pasakojimą.

Didžiausias kelio atsilaisvinimo slėpinys

Markas J. Ryanas

Paslaptis – turite pradėti nuo to, kuo dabar esate įsitikinęs.

Per savo gyvenimą važinėjau daugybe automobilių. Metai iš metų pirkdamas naudotas mašinas supratau, kad kartu gaunu ir jų gedimus. Nuolat taisydavau ir važinėdavau, kol automobilis riedėdavo, galiausiai parduodavau už tiek, kiek dar pasisekdavo gauti, ir pirkdavau kitą.

Kai pajusdavau, kad ant kulnų lipa didelis remontas, nes prieš keletą metų pats taisiau automobilius, žinodavau, jog laikas turimą mašiną parduoti. Kartą turėjau automobilį, nuriedėjusį daugybę kilometrų, tad ruošiausi po kelių mėnesių su juo atsisveikinti. Tačiau mašina pradėjo gesti lyg patrakusi, tarsi nujausdama, kad ketinu ją parduoti. Neturėjau jokio noro jos taisyti ir planavau parduoti pigiau, nei buvau numatęs iš pradžių. Bet vieną dieną prabilo tas ramus balsas, esą turėčiau viską pataisyti ir neperleisti man eksploatuojant atsiradusių gedimų kitam.

Negi turėsiu investuoti į Visatos srautų dinamikos keitimą? Kiek tai kainuos?

Žinojau, kad šitaip neteksiu krūvelės šlamančiųjų. Akivaizdus nuostolis, bet, antra vertus, tikėtina, kad investuosiu į santykių gerinimą su kitu žmogumi ir Visata.

Nutariau nusipirkti visiško atnaujinimo paketą... ir investuoti. Išlaidos siekė apie 1000 Amerikos dolerių. Automobilis buvo suremontuotas ir uždėtos naujos padangos. Aš už jį prašiau apie 1000 dolerių. Kai atėjo pirkėjas, staiga ėmė leisti degalų bakas, lašėjo kaip reikiant.

Parodžiau, kas nutiko, ir siūliausi sutaisyti gedimą. Bet jis nenorėjo laukti, tad teko nuleisti kainą iki 750 dolerių. Pirkėjas buvo nepaprastai patenkintas tokiu sandoriu, ypač pamatęs ką tik atlikto remonto kvitus.

Šią istoriją prisiminsime vėliau. Tik norėjau pasakyti, kad klausant to tykaus vidinio balso atsiveria puiki galimybė atlaisvinti sau kelią, panašiai kaip man nutiko su tuo automobiliu.

Jau kokius 14 metų gyvenau name, priklausiusiame mano šeimai daugiau kaip 100 metų, ir norėjau keltis kitur.

Mėgau šį namą, nes su juo siejo nuostabūs prisiminimai iš tų laikų, kai dar buvo gyva senelė. Tačiau dabar namui reikėjo ne tik daugybės smulkaus, bet ir nemenko kapitalinio remonto. Galimi rūpesčiai man nekėlė jokio pasitenkinimo.

Pradėjau planuoti sunkiai įgyvendinamą siekį persikelti į Kaliforniją. Norėjosi pabėgti nuo ilgų šiaurinės Niujorko valstijos dalies žiemų, o kartu ir nuo rūpesčių, susijusių su namu. Daug kartų buvau Kalifornijoje su verslo reikalais ir atostogaudamas, tačiau niekada neįsivaizdavau, kad galėčiau persikelti ten gyventi.

Vieną dieną, kai gulėjau antro aukšto miegamojo lovoje slegiamas tų sunkių rūpesčių, vidinis ramus balsas paklausė, ką daryčiau su namu, jei tektų dar ilgą laiką jame gyventi. Visai

nebūtina parengti namą naujam gyventojui, o ką aš daryčiau, kad pagerinčiau sąlygas tam gyventojui, kuris dabar čia gyvena, – *sau*!

Kiek įmanydamas spyriojausi. Nenorėjau apie tai net pagalvoti, nes bijojau, kad svarstydamas apie visus būtinus atnaujinimus gerokai įsijausiu ir galiu pritraukti siekį likti ten, kur visai netrokštu būti.

Žinojau, nors tai ir paradoksalu, kad, norėdamas kada nors gyventi išsvajotuose namuose Kalifornijoje, privalau čia ir dabar jausti, kokie jie yra, kad man turi patikti tai, kas šiandien yra mano, jog žinočiau, ką jausdamas iškeliausiu, kad būčiau laimingas svetur. Reikėjo pajusti laimę čia ir dabar, ten, kur esu, savo dabartiniame name.

Kokia didžiulė armija žmonių kelia sau tikslus būdami ten, kur yra, ir mąstydami apie tai, apie ką *nenori*! Mes siekiame, kad tas ar anas būtų pašalinta, prašome, jog kas nors išvaduotų mus nuo užgriuvusių sunkumų, ieškome, kur galėtume nuo jų pasislėpti.

Visatai aišku kaip dieną, kad mums kažkas tikrai nepatinka. Ji žino, jog norime nuo kažko pabėgti, ir ji regi, kad nesistengiame kurti ko nors nauja. Mes kuriame, tačiau gerai neišsiaiškinę ką ir neatlaisvinę kelio įgyvendinimui.

Mintis apie pabėgimą tik ruošia dirvą naujoms aplinkybėms, nuo kurių mums norėtųsi sprukti.

Mintis apie buvimą jaukiai įsitaisius ten, kur ir dabar jaučiuosi visiškai gerai, man ieško dar tokių malonių vietų. O tai savo ruožtu kuria naują tikrovę, kurioje yra daugiau mėgstamų dalykų.

Tad paėmęs popieriaus lapą surašiau septynis dalykus, kurie leistų man ramiai gyventi dabartiniame name ir kuriuos įgyvendinus, namas man vėl patiktų. (Kas žino, gal pats namas paveikė mane, kad suteikčiau jam tai, ko reikia, ir galėtų mane paleisti?)

Kai pradėjau rašyti sąrašą, jaučiau, tarsi manyje kas būtų atsivėrę, kažkas labai šviesaus ir skaistaus, dėl to vėl pradėjau džiaugtis namu, kuriame gyvenu. Užslėpti ir niūrūs dalykai, vertę mane bėgti, dabar aiškėjo. Kartu su tuo nauju jausmu krūtinėje atsivėrė ir protas – įsileido artumą dabartiniam namui.

Kuo daugiau dėmesio skyriau šiam jausmui, tuo dariausi atviresnis. Pradėjo kilti minčių, apie kurias neturėjau jokio supratimo, sakykime, kaip sutaisyti stogą.

Į didįjį tikslą mane vedė smulkmenos, kurias reikėjo sutvarkyti čia pat, kur esu, o ne didžioji svajonė turėti namus Kalifornijoje.

Gal po kokių metų radau tą popieriaus lapą. Buvo taip įdomu perskaityti, kas jame parašyta. Atkreipiau dėmesį, kad iš kada nors mano rašytų tikslų ir ketinimų sąrašų pirmą kartą buvo įgyvendinti visi septyni punktai. Ir visai keista, kad neprisimenu, jog tam būtų reikėję kokių ypatingų pastangų. Vos prireikdavo pagalbos, prisistatydavo tinkamas žmogus.

Reikėjo nugramdyti ir perdažyti priekinę verandą. Kartą vienas pasiuntinukas paklausė: „Ryanai, kada žadi dažyti verandą?“ – „Kai rasiu, kas nudažo“, – atsakiau. Jis pasisiūlė nudažyti už 50 dolerių, jei aš nupirksiu dažus. Negana to, vėliau sutarėme, kad dar už 250 dolerių nudažys garažą ir pavėsinę – kone už dyką!

Kartą užėjo draugas ir pasakė, kad reikia perkloti stogo malksnas, o jas irgi buvau įtraukęs į sąrašą. Jis pasisiūlė padaryti šį darbą. Paprašė daugiau, nei turėjau, bet vienas giminaitis paskolino pinigų, tad ėmėmės darbo.

Imdamas malksnas meistras pamatė, kad termitai buvo smarkiai išgraužę gegnes, jos buvo prisigėrusios vandens ir jau pradėjęs augti juodasis grybas. Delsti nebuvo prasmės. Privalėjau keisti nemažai gegnių.

Žinoma, reikėjo dar daugiau pinigų, o jų neturėjau. Tačiau meistras pasiūlė labai gerą kainą, beveik perpus pigiau, tad atsisakyti negalėjau.

Kai jis pradėjo pasakoti, kaip viską taisys, nupiešė net geresnį vaizdą, nei buvo ligi šiol. Klausiausi nuoširdžiai nustebęs, nes beveik žodis žodin jis pasakojo mano *paties* gal prieš metus kurtą vaizdą. Man buvo aišku, kodėl jis čia.

Negana šito, meistras dar pats prasitarė, kad jaučiasi lyg kas būtų jį čia siuntęs padėti man. Ir vyras tikrai labai noriai viską darė, nes jautėsi, kad taip dirbdamas atlaisvina sau ateities kelius. Jam buvo aišku, kad padėdamas pelnosi deramos naudos iš Visatos.

O tai, kad pašalinome juodąjį grybą, buvo papildoma nauda man. Jau dvejus metus kentęs vos ne nuolatinius negalavimus, ėmiau jaustis daug geriau. Visata tai žinojo ir atkūrė sveikatą, kai ėmiau veikti.

Kai perskaičiau tą sąrašą, supratau paslaptį. Suvokiau, ką padariau kitaip nei anksčiau. Namas atrodė kitoks ir tapo jaukesnis. Kaimynai gyrė tokį atnaujinimą. Tuo metu vienas geras draugas, gyvenęs netoliese, ruošėsi persikelti į Holivudą, kur jam buvo pasiūlyta vesti asmeninę TV laidą. Jis paklausė, gal norėčiau persikelti į jo namus, nes pats išvažiuoja į Los Andželą. Manau, nesunkiai atspėsite, ką jam atsakiau.

Mano draugė norėjo persikelti gyventi į saulėtesnes platumas. Ji buvo sutarusi su savo sūnaus tėvu kartu surasti abiem priimtiną vietą, kad galėtų bendrai rūpintis augančiu jaunuoliu.

Juodu jau kokį mėnesį nesutarė, kokią vietą pasirinkti. Visiems jos siūlymams vyriškis prieštaravo. O vakar jai pasakė, kad norėtų keltis į Kaliforniją. Kai ji paklausė, kur konkrečiai, jis atsakė jaučiantis keistą poreikį įsikurti piečiau San Fransisko – kaip tik ten, kur norėjau keltis aš. Ji niekada nebuvo minėjusi šios mūsų aptartos vietos, tad labai nustebo, kad jį traukia ten pat, kur ir mane.

Kalifornija kvietė!

Tad štai kur visa paslaptis: viskas, ko reikia, kad išsiaiškintumėte ir atlaisvintumėte sau kelią, jau yra čia ir dabar!

Ko trūksta, kad būtumėte laimingas tiesiog ten, kur sėdite? Leiskite savo vaizduotei įsisiūbuoti.

Tegul tai bus išties nepaprasta. Įliekite tai į savo dabartį. Ką galite padaryti, kad dabar, šią akimirką, šiandiena būtų pati puikiausia? Kaip pagerintumėte savo tikrovę, kad ir kokio pavidalo ji būtų (automobilis, namas, kasdienės pareigos ar vieta eilėje prie banko kasos), kad būtų smagu ją perleisti kitam žmogui? Ir kas dar svarbiau: ką galite padaryti, kad ji būtų geresnė *jums pačiam*?

Dar viena mintis pabaigai: kai atsitraukiate nuo savosios „Kalifornijos svajonės“, kad atlaisvintumėte kelius savo tikrovei čia ir dabar, *neabejokite – Visata tikrai žino, ko jūs norite*. Kai palikau ramybėje svajas apie Kaliforniją ir sutelkiau dėmesį į savo dabarties gerinimą, pasidarė daug aiškiau, ko iš tiesų aš noriu toje Kalifornijoje ir kaip iš tikrųjų norėčiau *jaustis* ten būdamas.

Svajonės išvykti į Kaliforniją daugiau nebeplanavau kaip pabėgimo, o jos skatinamas pamilau savo dabartinę tikrovę. Siekdamas meilės ir *mėgdamas* savo dabartį kuriu tokią tikrovę, į kurią plūsta dar daugiau meilės. Jokia svaja negali būti įgyvendinta, kol neužkuriamas meilės variklis.

Nebenorėdamas užkrauti gendančio automobilio nieko neįtariančiam pirkėjui, nuoširdžiai viską sutvarkiau ir pardaviau jį be jokios apgaulės. Su pasimėgavimu ir meile artimui tvarkydamas seną automobilį atvėriau kanalą, kuriuo galėjo atriedėti man patinkantis naujas automobilis.

Paleiskite meilės variklį savo dabartyje. Kuo išsamiausiai išsiaiškinkite, kaip tinkamai parodyti tą meilę. O tada jau pati jūsų didžioji svajonė pasirūpins, kaip nunešti jus ant savo sparnų.

Marko Ryano pasakojimas tikrai turi galios. Kol ji nuguls jūsų pasąmonėje, paskaitykite apie vieną trumpą mano nutikimą.

2007 m. balandį Markas atvyko paviešėti pas mane. Mudu džiugiai leidome laiką šnekučiuodamiesi ir be jokių įsipareigojimų keliaudami nuo vienos temos prie kitos. Abu džiaugėmės savo atradimais ir nutikimais. Bendravimą pagardinome cigaru ir šlakeliu viskio.

Vieną dieną važiavome aplankyti draugų. Nė vienas gerai nežinojome kelio. Markas juokdamasis paklausė:

– Ar kada matei tą seriją iš „Žvaigždžių kelių: kita karta", kurioje kažkas klausia Žano Luko Pikardo, kur dabar eiti, kai jie pasiklydo neištirtoje planetoje?

– Tikriausiai nemačiau, – atsakiau, – bet man patinka tas serialas. Papasakok, kaip ten buvo.

– Žanas Lukas pareiškė, kad jie eis link kalno ir tada pasuks į kairę.

– Na?

– Kartu buvusi moteris gebėjo skaityti jo mintis. Ji atsisuko ir paklausė: „Tu juk nežinai, kur esame, ar ne?" – aš ėmiau juoktis, o Markas tęsė: – Žanas Lukas atsakė, kad jis yra kapitonas, todėl turi būti pasitikintis savimi net tada, kai nepasitiki.

Man patiko šis pasakojimas. Visą likusią dieną elgiausi nedvejodamas, pasitikėdamas savimi, net kai neturėdavau žalio supratimo, ką daryti toliau. Toks žaidimas dieną pavertė įdomiu nuotykiu, o aš pasijutau tvirčiau.

Kai pavakare Markui paskambino draugai ir paklausė, kada mes atvažiuosime, tariau:

– Taaaip, mes susitiksime 6:23 po pietų.

Tikrai nė neįsivaizdavau, kada mums pavyks pas juos nukakti. Tačiau veikiant taip, kaip tądien, buvo visai nesunku valdyti savo veiksmus. Galima sakyti, kad gyvenimas man virto puikiu nuotykiu, panašiai kaip kapitonui laivas.

Ir ką gi, su draugais susitikome. Kelią radome. Automobilių grūsčių išvengėme. Ir įžengėme pas juos neįtikėtinu laiku – vos ne 6:23 po pietų.

V išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Aš tave myliu

Mes esame bendroji suma patirčių, kurias, kaip sakoma, susikrovėme per gyvenimą. Jei esame įsitempę, ar bijome, atidžiai įsižiūrėję pamatysime, kad priežastis glūdi atmintyje.

Morrnah Simeona

Prieš trejus metus išgirdau apie havajietį psichoterapeutą, kuris net nesimatydamas su ligoniais padėjo atkurti sveikatą protiškai nesveikiems nusikaltėliams, kalintiems vienoje kameroje. Vėliau su šiuo žmogumi susipažinau. Kartu atlikome bendrus tyrimus ir bendradarbiaudami parašėme „Jokių ribų" knygą. Jo būdas yra galinga priemonė, nušluojanti visus ribojančius įsitikinimus. O jį taikyti visiškai paprasta: tereikia ištarti tris žodžius.

Daktaras Ihaleakala Hew Lenas išmokė mane, kad paprasti žodžiai „aš tave myliu", sakomi dieviškajai esybei (ar Dievui, gyvenimui, dao, bet kam, ką jūs laikote aukščiausia galybe, kurioje ir iš kurios mes visi esame), gali žmogų atverti pagijimui. Šitas meldimosi, arba prašymo, būdas paimtas iš dvasinės havajiečių tradicijos, vadinamos *ho'oponopono*. Čia aprašysiu tik tai, kaip būdą taikyti, o smulkų nagrinėjimą rasite „Jokių ribų" knygoje. Šių žinių pakaks, kad jau dabar galėtumėte juo naudotis.



Svarbiausia šio būdo prielaida: kiekvienas poelgis kyla arba iš įkvėpimo, arba iš atminties. Įkvėpimas yra tiesioginis signalas, gautas iš dieviškosios esybės. O atmintis yra mūsų pasąmonėje įrašyta programa. Galima sakyti, kad visos mūsų paskatos nuolat kyla iš atminties. Todėl reikia išvalyti prisiminimus, gožiančius įkvėpimą veikti.

Kitaip tariant, beveik garantuota, kad skaitydamas šią knygą jūs reaguojate vadovaudamasis savo atmintimi. Jeigu nesutinkate su tuo, ką rašau, vadinasi, veikia jūsų sena minčių eigos programa, kurios neatitinka mano sakomos tiesos. O jeigu sutinkate su manimi, tai greičiausiai todėl, kad veikianti jūsų sena minčių eigos programa dera su mano žodžiais. Abiem atvejais jūs negalite būti iš tikrųjų nešališkas ir suvokti visiškai aiškiai, nes jums vaizdą užstoja sukauptas bagažas – atmintis. Kad patrauktumėte tuos senus nešulius nuo kelio, turite kartoti: „Aš tave myliu."

Remiantis daktaru Hew Lenu, paprasti žodžiai „aš tave myliu", sakomi dieviškajai esybei, pradeda atlaisvinti kelią arba paleidžia valymosi mechanizmus. Šie žodžiai iškrutina žmogaus jausmus. Juos kartu išgirsta ir aukštesnioji esybė, tada ji pasiunčia signalą nurinkti prisiminimus nuo kelio, kuriuo eidami esame čia, šią akimirką, visiškai aiškiai ir sąmoningai tai suvokdami.

Jeigu apie šį būdą girdite pirmą kartą, jis gali pasirodyti nelabai priimtinas. Ir dėl to vėl kalti jūsų prisiminimai, prieštaraujantys tiesai, kuria dabar pasidalijau. Jūsų susikurtas pasaulio modelis gali gerokai neatitikti šio naujo požiūrio. Jeigu kaip tik dabar atpažinote tokį savo sumišimą, pasistenkite jo nepalikti ir gerai suvokęs tam, ką laikote aukščiausia esybe, tarkite: „Aš tave myliu."

O aš irgi prisidėsiu: „Aš tave myliu."



Daktaro Hew Leno būdas leidžia valyti prisiminimus ir nepalankų nusiteikimą, kad galėtumėte pasikeisti jūs pats ir net kiti žmonės. Nors ir atrodo nesuprantama, bet susitvarkius savo nesklandumus pranyksta ir dalis kitų žmonių rūpesčių.

Svarbiausia mintis – mylėti taip, kad bėdoms nebeliktų vietos. Taip nutiks, jei nepaliaudamas kartosite „aš tave myliu". Dar galima sakyti ir kitokius teigiamus, palankius tvirtinimus („aš atsiprašau tavęs", „prašau man atleisti", „dėkoju"), bet tų paprastų žodžių „aš tave myliu" visiškai pakanka. Šiuos žodžius kartoju štai jau treji metai ir mano gyvenimas pasidarė nuostabus. Dabar, drįstu sakyti, kiekvieną akimirką išgyvenu palaimą.

Šį būdą, vos jį išmokau, taikiau visur kur. Kartodavau automobilių spūstyje, laukdamas, kol atsilieps pašnekovas telefonu, stovėdamas prieš auditoriją, gulėdamas karštoje vonioje, traukdamas cigarą, išėjęs pasivaikščioti, trypčiodamas eilėje, kęsdamas skausmą, bandydamas prisiminti ir taip toliau. Labai retai šiuos tris žodžius pasakau garsiai, beveik visada tariu juos mintyse. „Aš tave myliu" dabar virto nauju vidiniu proto šnekėjimu. Tai pakeitė mano gyvenimą: iš nerimastaujančio virtau neatsistebinčiu.

Kadangi esu metafizikas praktikas, be to, darbdavys, norėjau patikrinti, ar šitas nepaprastas būdas galės paveikti pardavimą ir kitokius pragmatiškus dalykus. Taigi rašomus straipsnius ar reklamines žinutes apgaubdavau meile. Rašydamas knygas, naująją „Jokių ribų" ar šią, nepaliaudamas mintyse kartodavau „aš tave myliu".

Pamačiau, kad mano elektroninius laiškus ir straipsnius skaito milijonai žmonių. „Jokių ribų" tapo Amazon.com perkamiausia knyga – o juk dar visi šeši mėnesiai, *kol* ji bus išleista. Tiek daug žmonių ją jau užsisakė, kad knyga atsidūrė tarp Amazon.com perkamiausiųjų.

Tačiau mano tikrinimas tuo nesibaigė.

Norėjau būti užtikrintas, kad būdas yra veiksmingas ne vien man, bet ir kitiems žmonėms, todėl pamokiau jo savo draugus. Billas Hibbleris, knygos „Pasitik ir puoselėk gausą" *(Meet and Grow Rich)* bendraautoris, buvo nepatikliai nusiteikęs. Vis dėlto pasiskolino juodraštinę „Jokių ribų" kopiją, perskaitė ją ir pabandė mylėti savo leidinius ir jų prenumeratorius. Štai jo atsiliepimai: „Sausio 1–4 d. buvo parduota 41,39 proc. daugiau nei tomis pačiomis gruodžio dienomis. Be to, per tas 4 sausio dienas nesiėmiau jokios reklamos. Visas tas dienas nieko daugiau neveikiau, tik skaičiau tavo knygą."

Billas pridūrė, kad daugiau buvo parduota net iš svetainės http://create-ultimate-ebooks.com/, kurios jis *išvis niekada* nereklamavo.

Nejaugi tai įmanoma?

Argi gali būti, kad valydamasis vien kartodamas tokius žodžius kaip „aš tave myliu" paveiki savo gaminių pardavimą?

Pasirodo, ničnieko nėra išoriška. Visas pasaulis tėra vidinių jausmų atspindys. Vadinasi, kai jaučiate meilę, tai ir pritraukiate ją. Kadangi meilė apima dėkingumą, pritraukiate dar daugiau visko, už ką jaučiatės dėkingas. Ši mintis yra svarbiausia mano knygoje „Traukos dėsnis" ir, žinoma, filme „Paslaptis". Patiriama tai, kas jaučiama.

Tik tiek.

Širdyje kiekvienas (ir aš) norime mylėti. Na, taip, visi to nori. Kai mintyse tariate „myliu tave", „aš myliu tave", skaistinate save ir spinduliuojate galią, kurią junta ir kiti. Rezultatas – parduodama daugiau jūsų prekių.

Vis dar esate nusiteikęs nepatikliai?

Pažiūrėkime kitaip. Net jei šis būdas jums atrodo visiškai beprotiškas, kas jums bloga nutiks, jei skambindamas, rašydamas elektroninius laiškus, pristatydamas prekių partiją ar šiaip leisdamas laisvą laiką mintyse imsite kartoti „myliu jus"? Jei ir nepavyktų patirti ko nors daugiau, tas dienas tikrai jausitės puikiai.

Pabandykite ir pamatysite.

Beje, aš jus myliu.



Pateiksiu pavyzdį, kaip tai veikia.

Kai man nustatė, kad padidėję krūtinės limfmazgiai gali būti piktybiniai, pirmiausia mane apėmė siaubas. Specialistas onkologas nieko gera nežadėjo. Jis jau norėjo iškart atlikti biopsiją, net neaiškindamas, kad vien toks tyrimas gali ilgam sutrikdyti sveikatą. Jau minėjau, kad tada paprašiau pagalbos artimų draugų, netradicinės medicinos atstovų ir net nepažįstamų žmonių. Vadovavausi jų patarimais. Bet tuo pačiu metu valiausi žodžiais „aš tave myliu".

Gulėjau lovoje, mintyse be perstogės dieviškajai esybei kartojau „myliu tave" ir staiga man šovė mintis. Tapo aišku, jog šis sveikatos išbandymas, kad ir koks jis būtų, yra dovana. Jeigu jau taip, ėmiau svarstyti, ką jis man duoda. Daugelis sako, kad vėžys ar kita baisi liga juos tiesiog pažadino, suteikė jiems neapsakomos tvirtybės. Man pasidarė smalsu, ką ši nelaimė padovanos man.

Taigi gulėjau vis kartodamas „aš tave myliu" ir pradėjau įsivaizduoti tuos padidėjusius limfmazgius krūtinėje. Man gydytojai buvo rodę tyrimų nuotraukas, todėl visai nesunkiai įsivaizdavau, kaip ten viskas yra. Mintyse tuos limfmazgius matydamas ir apžiūrinėdamas pradėjau juos kalbinti. Klausiau, ko jie gali mane išmokyti, ką turi man perduoti.

Neilgai trukus ėmiau regėti prieš trejus metus mirusios žmonos vaizdinį. Kartu išgyvenome daugiau kaip 20 metų ir buvome tikri draugai. Kai prisimindavau ją, matydavau jos vaizdą, tardavau „aš tave myliu" ir jausdavau liūdesį. Jai mirus ištisus metus raudojau beveik kasdien. Paskui verkiau rečiau ir galiausiai visai lioviausi. Tačiau man labai jos trūko.

Pajutau, kad padidėję limfmazgiai reiškia, jog nesugebu paleisti velionės. Net jų vaizdas tyrimų nuotraukose man priminė lyg nedidelę būtybę, kurią laiko pastvėręs mano kūnas. Nutariau, kad matau akivaizdžią metaforą, rodančią, ką yra pagriebęs mano protas. Vis dar neatitrūkau nuo žmonos. Kažkuri mano dalis laikė ją manyje.

Nesilioviau mintyse kartojęs „aš tave myliu". Pradėjo kilti ir kitos artimos frazės, kaip antai „atsiprašau", „atleisk man". Be perstojo kartodamas ėmiau regėti, kaip mano mazgai traukiasi, mažėja ir galiausiai visai pasidarė nebematomi.

Po gerų 20 minučių ar daugiau tokių pratybų pasijutau išsilaisvinęs. Nors niekaip negalėjau įrodyti, kad mano negalavimas pasitraukė, jutau, jog kaip tik taip ir yra. Aš tuos skaudulius mylėjau, išklausiau jų žinią ir tada leidau jiems išgyti. Vėliau vėl pasidariau magnetinio rezonanso nuotraukas: mano limfmazgiai nebeatrodė pavojingi.



Vieną dieną sutikau mokytoją iš San Antonijaus. Jis dirbo su specialiųjų poreikių mokiniais. Buvo skaitęs „Jokių ribų" ir taikė ten aprašomą „Aš tave myliu" būdą. Jis papasakojo, kad vienas jo mokinys serga, galima sakyti, katatonija. Vaikas tiesiog spokso seilėdamasis ir nė kiek nereaguoja į aplinką.

Perskaitęs knygą mokytojas nutarė dirbti ne su vaiku, o keisti save. Jis atsisėdo klasėje ir ėmė mintyse kartoti „aš tave myliu", kartu mąstė apie tą vaiką. Tai truko kelias minutes.

Tada vyras priėjo prie mokinio ir paklausė, gal norėtų paspręsti matematiką. Didžiausiam mokytojo nustebimui, vaikas pakėlė akis ir tarė: „Galėčiau pabandyti."

Mokinys išsėdėjo prie darbų ištisas 30 minučių. Mokytojo žodžiais, tai buvo negirdėtas neregėtas lūžis. Jis visus nuopelnus skyrė vien šiam išlaisvinimo būdui. Vadovaudamasis juo mokytojas nieko nedarė su mokiniu, taigi nekeitė išorinių sąlygų, o ėmėsi savęs. Paveikus save, pasikeitė ir vaikas.

Štai koks stebuklingas yra šis būdas.



Pagalvokite apie ką nors, žmogų, daiktą ar reiškinį, šiuo metu neduodantį jums ramybės. Gal pašlijo sveikata? O gal tai bus jūsų bendradarbis, su kuriuo vis nesutinkate? Visai nesvarbu kas. Pasirinkite ką norite ir pasinaudokite šiuo būdu.

Kai įsisąmoninsite, ko geidžiate, imkite kartoti: „Aš tave myliu." Bendru atveju teiginį skirkite aukščiausiajai esybei. Nekreipdamas dėmesio, ar tikite šiuo būdu, ar netikite, pasitikėkite pačia galimybe ir tęskite. Nieko daugiau daryti nereikia, tik kartokite „myliu tave". Kartodamas pajusite meilę, o kartu imsite keisti tai, ką pasirinkote.

Niekam nereikia ničnieko žinoti, ką jūs darote. Kaip sako daktaras Hew Lenas, nėra nieko, kas būtų „ten". Viskas yra jumyse. Viskas yra tik jūsų santykis su aukščiausiąja esybe. Kad šis santykis būtų tyras, jums tereikia kartoti tuos magiškus žodžius.

Nieko nedelsdamas atlikite pratimą ir čia arba į dienoraštį užrašykite savo išgyvenimus.

VI išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Išbilsnokite sunkumus iš savęs

Visi prasti jausmai kyla dėl energinės kūno sistemos sutrikimų.

Gary Craigas

Prieš keletą metų kęsdavau panikos priepuolius. Jie užklupdavo netikėtai ir būdavo tikrai nemalonūs. Kol nesusivokiau, kad juos nesąmoningai sukeliu pats, šniukštinėjau ieškodamas, kaip jų atsikratyti. Aptikau kone geriausią būdą, kaip išsivalyti tas baimes, tačiau jis buvo toks paprastas, kad negalėjau patikėti jo veiksmingumu.

Man jį parodė Rogeris Callahanas (Rodžeris Kalahanas). Kaip jis vadino, tai buvo minčių lauko terapija (MLT). Vienas pirmųjų jo parengtų kursų buvo garso ir vaizdo įrašų rinkinys „Atsikratykite baimės kalbėti viešai" *(Eliminate Fear of Public Speaking).* Dalį būdo sudarė veido, krūtinės ir rankų bilsnojimas pirštų galais. Bilsnojant reikia kartoti tam tikrus žodžius. Nors ir netikėjau, kad man padės (žinoma, vyliausi), vis dėlto išbandžiau. Apstulbau, nes būdas *veikė.* Ir vis dar man padeda, kai tik prireikia.

Pradėjau tyrinėti minčių lauko terapiją, o vėliau jos išvestinę – jausmų laisvės techniką (JLT). Šiomis dienomis jau yra šimtai JLT mokytojų ir tūkstančiai jos taikytojų. Vienas tokių – Bradas Yatesas (Bredas Jeitsas).

Mes su Bradu parengėme seminarą „Pinigai nepaisant įsitikinimų" (www.moneybeyondbelief.com). Jame mokome taikant šį bilsnojimo būdą iš savo kelio išstumti neįsisąmonintus įsitikinimus dėl pinigų. Jis buvo mano svečias ir kitame seminare, skirtame temai, kaip prisitraukti naują automobilį (www.attractanewcar.com). Čia Bradas vėl padėjo žmonėms išsivaduoti iš vidinių apsiribojimų,

neleidžiančių pritraukti į savo gyvenimą naujo automobilio. Kadangi Bradas Yatesas yra JLT meistras, paprašiau, kad išaiškintų, kaip jums nedelsiant pritaikyti šį būdą ir atlaisvinti sau kelią pirmyn. Paskaitykite, ką jis jums perdavė.

Kelio atlaisvinimas taikant JLT

Bradas Yatesas
www.bradyates.net

Siekiant, kad išsipildytų troškimai, dažnai lieka neatlaisvintas jiems kelias. Kone visuose pamokymuose, kaip naudotis traukos dėsniu, daug dėmesio skiriama tam, ko jūs iš tiesų norite, kaip sukurti palankius jausmus, paskui viską palikti savieigai ir sekti raidą.

Taigi daugelis žmonių taip ir sėdi laukdami, stebėdami ir kartu vis labiau nusivildami, kad nieko *nevyksta*.

Visa bėda, kad 80–90 proc. mąstymo mes neįsisąmoniname. Kurį laiką būname susikaupę ir palankiai nusiteikę tam, ko norime. Mums atrodo, jog jau sukūrėme darnių virpesių lauką, kad plėtotųsi noras. Tačiau iš tiesų didžiąją laiko dalį esame blaškomi vidinių minčių ir jausmų, susijusių su tuo, ką galėtume turėti ir ką mums pridera turėti. Norėdamas sužinoti, ar esate darnus turėti, apsidairykite, ką turite. Jei nematote to, ko, kaip sakote, norite, vadinasi, daugiau laiko jūsų virpesiai nedera su tuo, ko sakotės norintis.

Bet gera žinia ta, kad su savo noru visada galima susiderinti. Traukos dėsnis niekada nenustoja veikęs. Tiesiog jūs nešiojatės savo norui prieštaraujantį įsitikinimą. Jį reikia išsiaiškinti ir patraukti iš kelio.

Yra nemažai būdų, padedančių išsilaisvinti nuo neįsisąmonintų ribojančių įsitikinimų. Oprah laidoje, skirtoje „Paslaptčiai", Jackas Canfieldas paminėjo keletą, tarp jų ir jausmų laisvės techniką, kurią esu pasirinkęs. Ji naudinga, kai reikia atsikratyti nemalonių emocijų, kylančių dėl jausminių ar fizinių priežasčių. Ši technika yra paprastas, veiksmingas ir dažniausiai labai greitai padedantis, proto ir kūno sąveiką suderinantis būdas. Svarbiausia, kad jį be vargo galite taikyti kada panorėjęs. Vis daugiau žmonių pripažįsta, kad JLT yra neįkainojama siekiant sąmoningiau panaudoti traukos dėsnį ir atlaisvinti kelią savo siekiams išgujant neįsisąmonintus prieštaravimus.

JLT remiasi senovės Kinijos medicinos atrastais energiniais kanalais, tais pačiais meridianais, naudojamais akupunktūroje. Neigiami jausmai (neleidžiantys pritraukti to, ko nori mūsų protas) sutrikdo energinę kūno sistemą. Bilsnojant atitinkamus taškus galima atkurti energinę pusiausvyrą ir pašalinti užtvaras. Kiek man žinoma, tai pati paprasčiausia įtampos atpalaidavimo priemonė.

Visatos gausai nėra jokių ribų – galite turėti viską, ko užsigeisite. Norima nepatiriame tiek, kiek tam priešinamės. Gausos paprastai neįsileidžiame todėl, kad arba bijome, jog mums tai yra nesaugu, arba nuogąstaujame, jog to nesame nusipelnę. O dažniausiai iškart dėl abiejų priežasčių.

Pateiksiu keletą nurodymų, kad tuojau pat galėtumėte pasitelkti JLT ir šalinti ribojančius įsitikinimus. Reikės dviejų pirštų galais nesmarkiai bilsnoti tam tikrus meridianų stimuliavimo taškus. Pirmasis taškas – „karatė kirčio" šono viduryje (plaštakos šone tarp mažojo piršto ir riešo). Kiti taškai yra šie:

- virš nosies, antakių pradžioje,
- prie išorinio akies kampučio,

- tiesiai po akimis,
- tiesiai po nosimi,
- tiesiai po apatine lūpa (viršutinėje smakro dalyje),
- ten, kur susijungia raktikauliai (po gerklės duobute),
- apie 10 cm žemiau pažasties,
- viršugalvyje.

Daugiau informacijos apie patį bilsnojimą su piešiniais ir garso įrašais rasite svetainėje www.bradyates.net (jums reikia pasirinkti EFT – angl. *Emotional Freedom Techniques*).

Pradėkite: užsimerkite, įkvėpkite ir paklauskite savęs: „Ar būtų saugu man turėti ________________________ (įvardykite kokią nors gausybės dalį, kurią jūs norite turėti, pavyzdžiui, naują automobilį, namą ar bet ką kita)?“ Juskite, koks pojūtis apima kūną, sekite, kokios mintys prieštarauja, niurzga, kad jums nederėtų to turėti. Priešinimąsi įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.

Pabilsnokite plaštakų „karatė kirčio“ šonus ir tarkite sau įtikinimo žodžius: „Nors nejaučiu, kad tai turėti yra saugu, aš stipriai, besąlygiškai myliu ir priimu save tokį, koks esu.“

Vieną po kito pereikite visus taškus bilsnodamas ir tvirtindamas: „Man nesaugu tai turėti.“

Kaip ir pradžioje, įkvėpkite ir pasityrinėkite, ar nesumažėjo priešinimasis. Kartokite, kol pajusite vidinį laisvumą.

Dabar vėl įvertinkite save nuo 0 iki 10 balų, kiek jaučiate ir tikite, kad esate nusipelnęs to, ko norite. Pratimą pakartokite nuo pradžių teigdamas: „Nors nesijaučiu nusipelnęs tai turėti, aš stipriai, besąlygiškai myliu ir priimu save tokį, koks esu.“

Gali kilti klausimas, kodėl turėtume tvirtinti tokius dalykus. Juk norėtume skirti dėmesio tik tam, kas teigiama.

Ko nors paliejus ant grindų vargu ar atrodytų išmintinga nekreipti dėmesio ir manyti, kad nuo šios akimirkos jos yra švarios. Juk nemanote, kad galima iškuopti užgrioztą protą, jei apsimesite, kad jis neužverstas? Taigi – išvalykite, iškuopkite, atlaisvinkite ir suteikite sau galimybę nevaržomai siekti to, ko norite, neapsimetinėdamas, kad viskas gerai.

Ištrūkęs nuo ribojančių įsitikinimų jūs nebevaržote savęs ir pradedate derėti su tuo, ko iš tiesų norite, net jei sąmoningai tos virpesių darnos ir nesuvokiate, o dažniausiai taip ir būna.

Dar pasakysiu štai ką: JLT labai veiksmingai veikia kartu su kitais išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdais. Esu jį parengęs taikyti kartu su *ho'oponopono*, kai bilsnodami taškus sakome „atsiprašau“, „atleisk man“, „dėkoju tau“, „aš tave myliu“. Išbandykite.

Papildomos, gal net išsamesnės informacijos apie užtvarų šalinimą pasitelkiant JLT galima rasti seminaro „Pinigai nepaisant įsitikinimų“ (www.moneybeyondbelief.com) medžiagoje, kurią parengėme kartu su Joe. Ir, žinoma, tuo atveju, kai jums rūpi visai ne pinigai, supraskite, kad tos pačios struktūros, kurios užtveria kelią šlamantiesiems, paprastai nepraleidžia ir to, kuo neduodate sau džiaugtis. Jei trokštate gausos, įsileiskite ją.

VII išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

„Neviliuokite“

Pasaulis – tai atverta žmogaus vaizduotė.

Neville'is Goddard'as

Viena galingiausių priemonių, padedančių pritraukti tai, ko norime, ir pašalinti visus trukdžius, yra „neviliavimas“, kaip aš ją vadinu. Tokį pavadinimą sukurpiau pagerbdamas Neville'į Goddard'ą, Barbadosos mistiką, skaičiusį daug paskaitų ir parašiusį nemažą krūvą knygų, pavyzdžiui, „Tikėjimas yra tavo pasisekimas“ *(Your Faith Is Your Fortune)*, „Sąmoningo suvokimo galia“ *(The Power of Awareness)*, „Nemirtingasis“ *(Immortal Man)*, „Tau paliepus“ *(At Your Command)*.

Neville'is tikėjo, kad žmonės tikrovę kuria vaizduote. Kas užsimano ką nors pakeisti savo gyvenime, įsivaizduoja naują patirtį, kitokius išgyvenimus. Kartu Neville'is įžvalgiai pastebėjo, kad vien vaizduotės nepakanka. Reikia dar dviejų dalykų: suvokti, koks yra galutinis rezultatas, ir jausti, kad jis jau yra pasiektas.

Daugelis žmonių tiki, jog įsivaizduojamus dalykus galima įgyvendinti. Bet kad tai vyktų greičiau, reikia dar jausti, tarsi pageidaujama jau būtų įvykę. Kitaip tariant, kai matant naują automobilį norisi jį turėti, yra viena. O įsivaizdavimas, kaip jaučiatės jį *jau turėdamas*, – visai kita. Pastarasis reginys smarkiai pagreitina traukos dėsnio veikimą.

Kalboje, sakytoje 1969 m., Neville'is aiškino šitaip: „Jei savo aplinkybes laikysite išoriniu dalyku, jūs susipainiosite jų šešėliuose – nes kiekvienas asmuo, atsiliepęs į jūsų vaizduotės veiksmus, tėra šešėlis. Kaip gali šešėlis ką nors lemti jūsų pasaulyje? Tam, kam

vos tik perleidžiate valią būti priežastimi, suteikiate teisėtas savo galias. Kiti tėra šešėliai, jūsų vidinio vyksmo liudytojai. Pasaulis – tai veidrodis, visąlaik rodantis, kas vyksta jumyse.“

Neville'is mokė, kad supantis išorinis pasaulis yra tiktai mūsų vidinio pasaulio projekcija. Pakeiskite vidinį – ir pakeisite išorinį. Jeigu norite ką nors pritraukti, tai atlikite vidiniuose savo esybės lygmenyse. Pritraukite pasitelkęs vaizduotę ir jausmus.



O štai pavyzdys, kaip visa tai veikia.

Kai man paskambino ir pakvietė dalyvauti CNN kanalo „Larry'o Kingo šou“ laidoje, šokinėjau iš laimės. Prisiekiu – jaudinausi neapsakomai. Turėjau pasirodyti tiesioginėje TV laidoje, turinčioje milijoninę auditoriją. Visos mano baimės ir dvejonės dėl gebėjimų nenumaldomai didino pagreitį. O jei leptelėsiu ką nors kvaila? Ar nepradėsiu mykti ir mikčioti? Ar nenutiks taip, kad galva bus tuštut tuštutėlė? Kad tik nepradėčiau dusti... O jei aš Larry'ui pasirodysiu atgrasus? Kas bus, jei žiūrovai salėje ims nepritariamai švilpti?

Skrisdamas iš Teksaso į Los Andželą sėdėjau ir bijojau. Visa laimė, pradėjau suprasti: juo daugiau įsivaizduoju ir jaučiu tai, ko visiškai nenoriu, tuo tvirčiau tai mane užvaldo. Aš išprovokavau traukos dėsnį pritraukti nenorima.

Ko dabar griebtis?

Prisiminiau Neville'į. Išsitraukiau bloknotą, rašiklį ir pradėjau rašyti, kokią noriu matyti tą TV laidą. Regėjau save su Larry'u Kingu ir smulkiai išdėsčiau, kaip jaučiausi ir ką patyriau, tarsi tai jau yra įvykę. Visą reginį aprašiau kuo išsamiausiai, jį pripildžiau nusiteikimo galios ir gero jausmo, kartu jaučiau, kad visa taip ir vyksta.

Užtrukau ne kažin kiek. Baigęs perskaičiau vieną kartą, paskui dar kelis sykius. Visąlaik šypsojausi. Atvažiavęs į viešbutį rašinį pasidėjau prie pagalvės ir vis peržvelgdavau dar kartelį. Šis tekstukas tapo man tvirtu pagrindu, rodančiu, kad visa baigsis taip, kaip aš noriu. Skaitydamas vis iš naujo džiaugiausi, kad laidoje vyksta taip, kaip aprašyta, ir ramiai atsipalaidavau.

Tą vakarą, kai pagaliau iš tiesų atsisėdau priešais Larry Kingą, kai kameros įdėmiai žvelgė tiesiai į mus, nejutau jokio jaudulio, tik pasitikėjau savimi. Atsakinėjau į klausimus, šypsojausi, juokiausi, netgi apstulbinau patį Larry pareikšdamas, kad bus „Paslapties" tęsinys. Trumpai tariant, sukūriau naują patirtį, bet pirmiausia ją „neviliavau".

Tai duota kiekvienam. Svarbiausia mintis – aprašyti, ko norite, tačiau taip, tarsi tai jau yra įvykę. Apsimeskite, kad atėjus vakarui savo dienoraštyje aprašote, kaip praėjo diena, kai pritraukėte pageidaujama. Jauskite, kaip viskas gerai. Įsivaizduokite apėmusį džiugų pakilimą. Štai toks paprastas pratimukas užprogramuos, kad viskas vyktų taip, kaip norite.

Na, sakykime, norite naujo namo. Wallace'as Wattlesas „Praturtėjimo moksle" rašo: „Tol mintimis gyvenkite naujajame name, kol jis įgis fizinį pavidalą. Mintyse turite nedvejodamas džiaugtis tuo, ko norite."

Toliau pataria: „Matykite norima jau dabar esant čia, aplinkui save, visąlaik. Matykite save tai įgijusį ir laisvai naudojantį."

Wallace'as ir Neville'is pataria pasitelkus vaizduotę dabar pat sukurti tai, ko norite ateityje. O visa gudrybė – tai jausti, ne vien įsivaizduoti. Manyčiau, kad dabar randame dar vieną trūkstamą paslaptį, kaip pritraukti tai, ko norime: žmonės pasitelkia savo gebėjimą įsivaizduoti mintyse ir nė nepagalvoja, kad vaizduotę būtina palaikyti jausmais. Jų galia pagreitina trauką. Štai kodėl žmonės pritraukia tai, ką mėgsta, myli ar ko nekenčia. Stiprus jausmas spaudžia greičio pedalą.



Neville'is yra pasakęs: „Kaip tik šią akimirką jūs atliekate savo vaidmenį. Ir jeigu nepatinka, galite jį pakeisti. Suvaidinkite tokį žmogų, kuris gerokai turtingesnis, nei jūs buvote prieš parą. Čia tik vaidmuo, kurį galite atlikti, jeigu jums patinka."

Vaidmuo keičiamas įsigyvenant į tam tikrą jausmą. Įsivaizduokite, kokių norėtumėte aplinkybių, tik būtinai įsigilinkite į jas ir suvokite jas tarsi jau įgyvendintas. Taip darydamas, beje, geriau jausite ir ko imtis, kad pritrauktumėte geidžiamus dalykus.

Neville'is „Sąmoningo suvokimo galioje" rašė:

> Privalote įsileisti prielaidą, kad noras yra visiškai patenkintas, kol ta iš anksto priimta sąlyga dar neprarado gyvo tikroviškumo. Reikia įsivaizduoti, kaip jau išgyvenate tai, ko dar tik geidžiate. Turite manyti, kad jaučiate išsipildžiusį troškimą, kol šis jausmas jus užvaldys ir išvaikys iš sąmonės visas kitas mintis.

Tą ir prašau daryti tinkamu metu: kuo smulkiau viską aprašyti, kad pajustumėte, kaip tai yra tikra, lyg tai būtų jau iš tiesų įvykę. Žinoma, neapsigaukite, supraskite, kad tikroji aplinkybių raida gali gerokai skirtis nuo „neviliuotųjų". Juk jūs vis dar mokotės pritraukti tai, ko norite. Lygiai kaip ir aš. Visi mokomės, kaip sąmoningai susikurti palankias aplinkybes.

Dabar paruoštoje vietoje ar savo užrašuose „neviliuokite" ką nors, ką jums norisi pritraukti. Aprašykite tikrovišką paveikslą to, ko trokštate. Dėmesys turi būti sutelktas į geidžiamus padarinius. Parašykite savo svajonės scenarijų. Nieko daugiau nereikia – tik rašiklio ir sužadintos vaizduotės. Mėgaukitės!

VIII išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Prašau man atleisti

Nesiteiraukite, ko reikia pasauliui. Klauskite, kas jums teikia gyvybės, ir to imkitės. Nes pasauliui tereikia žmonių, pulsuojančių gyvybe.

Howardas Thurmanas

Jeigu jaučiatės įstrigęs dabartiniame savo gyvenimo etape, jeigu nepritraukiate nei automobilio, nei namo, nei darbo ar tinkamos poros, nei dar ko nors, ko iš tikrųjų geidžiate, – taip gali būti dėl to, kad stokojate atlaidumo.

Ar nesate kam nors neatleidęs? Gal už ką nors negalite atleisti sau? Ne taip ir svarbu kam ir už ką. Praeityje kilusių jausmų, prisiminimų, nutikimų laikymasis tikrai varžo jūsų galių apytaką ir užtveria jums galimybes pritraukti tai, ko norite.

Turite tik vieną išeitį – atleisti.

Buvau įpratęs priešintis tokiam požiūriui. Baiminausi, kad už ką nors atleidęs pamiršiu, ko mane pamokė tas nutikimas ar asmuo, ir vėl apsimulkinsiu. Bet kai įsigilinau, pamačiau, kad nėra nieko daugiau – tik įsitikinimas. Nieko tikra. Nieko apčiuopiama. Jokios tiesos.

Pamenu, kartą klientas buvo man skolingas nemažą sumą pinigų. Jis nė nesiruošė mokėti ir buvo aišku, kad neteksiu to, kas man priklauso. Tada vis dar mąstydavau kaip aplinkybių auka. Buvau įsitikinęs, kad tas klientas ir didžioji dalis viso pasaulio yra pasirengę mane apgauti. Juk skaičiau daugybę istorinių knygų apie plėšikus ir jų vadeivas, apie tai, kad išgyvena tik tinkamai pasirengę, ir man buvo aišku, jog versle turiu būti godus ir niršus, antraip žlugsiu. Nepagalvokite nieko bloga, aš atsisakiau būti toks, koks

nenorėčiau būti. Atsisakiau būti kaip „jie“. Taigi gyvenau su savo skausmais ir liūdesiu.

Žinoma, vienintelis žmogus, kurį tai tikrai skaudino, buvau aš pats. Klientas, negrąžinęs man tų pinigų, niekada nekentėjo mano skausmo. O gal jis išvis nieko nejautė? Taigi mane apėmusi pagieža slėgė tik vieną žmogų – mane.

Pradėjau skaityti saviugdos knygas ir taikyti kai kuriuos pirmiau minėtus kliūčių šalinimo būdus. Tada ėmiau suprasti, kad turiu nustumti šalin savo liūdesį, atleisti tam klientui ir sau.

Taip ir padariau. Ką gi, jau tikriausiai atspėjote, klientas netrukus apsireiškė ir sumokėjo skolą. Deja, nesugebėjau tiek atleisti, kad gaučiau daugiau pinigų. Aš jam dovanojau ir pamiršau, kad atleidau, tad viskas ėjosi po senovei.

Dabar viską panagrinėsime smulkiau, kad suprastumėte atlaidumą ir jo galią kaip išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdą.



Viena vertus, atleidimas yra savanaudiškas veiksmas. Sakydamas „aš tau atleidžiu“ tarsi parodote, kad tam asmeniui galite primesti savo valią. Lyg karalius ar karalienė, išleisdamas potvarkį „Aš tau dovanoju“, pasmerktąjį atleidžiate nuo bausmės. Suprantama, čia joks dovanojimas, tik savotiškas manipuliavimas.

Šiek tiek stipriau veikia, kai atsiprašome žmogaus, kurį esame užgavę. Jei nesate matę filmo „Mano vardas Erlas“ *(My Name Is Earl)*, nors kartelį jį pažiūrėkite. Herojui, smulkiam vagišiui, atsivėrė akys: jeigu jis darys gera, tai ir jam bus atlyginama geru. Visus, kam buvo nors kiek pakenkęs, jis susirašė. Paskui ėmėsi taisyti savo klaidas.

Prieš kokį mėnesį aš irgi pradėjau kažką panašaus. Sudariau sąrašą žmonių, kuriuos jaučiausi apvylęs ar įskaudinęs. Kam buvau

skolingas, sumokėjau, kam buvau negrąžinęs kokio daikto, atidaviau, ir visų atsiprašiau, kad taip neapgalvotai pasielgiau. Žodžiu, tikrai nuostabiai susitaikiau su savo praeitimi. Jaučiausi neįtikėtinai puikiai.

Dar žinau atleidimą, kuris yra aukščiau visokio dovanojimo kitiems ir kitų atleidimo jums. Yra toks dovanojimas, kurį akimirksniu galima panaudoti kaip patį galingiausią kliūčių šalinimo būdą, – tai atleidimas *sau*.

Dovanodami sau suvokiame savo klaidą nesiedami jos su aplinkybėmis ar kitu asmeniu. Ne kieno kito, o tik savo klaidą. Na, taip, kitas irgi galėjo padaryti kažką, ko, jūsų manymu, geriau būtų nedaręs. Bet tai tik jūsų vertinimas, sukeliantis papildomą trintį. Atsikratęs savo vertinimo pasijustumėte laisvesnis. Ir labai dažnai, kai išlaisvėjate, tas nenaudėlis „kitas“ ima ir padaro tai, ko visąlaik norėjote. Tačiau atminkite: visa tai – tik atleidus sau.



Neretai tokį atlaidumą galima pavadinti kraštutiniu. Tai supratimas, kad nenutiko nieko bloga. Gali būti, kad jūs manote, jog tai negerai. Tačiau dievišku požiūriu į pasaulį, įvyko tiesiog tai, kas įvyko. Jau įvyko ir praėjo. Tai jau istorija. Laikydamasis to, kaip vertinate vieną ar kitą asmenį, įvykį, eikvojate savo galias – energiją, kurią sutelkęs galėtumėte pritraukti tai, ko geidžiate.

Colinas Tippingas (Kolinas Tipingas) savo „Kraštutiniame atlaidume“ *(Radical Forgiveness)* rašo:

> Tradiciškai atleidžiant laikomasi nuomonės, „kas buvo, tas pražuvo“. Labai gera nuostata, jei tikrai tai pripažįstame. Tačiau mes vis viena galvojame, jog nutiko kažkas negerai, ir neišvengiamai jaučiame skriaudą, kad ir kaip stengtumės

atleisti. Ar juntate, kaip grumiasi dvi priešiškos galios: noras smerkti ir troškimas atleisti?

Tippingo nuomone, būdamas „kraštutinai atlaidus“ jūs išvis nematote, kad nutiko kas nors bloga, nepalanku ar pikta. Vadinasi, tai, kas nutiko, nutiko ne *jums*, o *su jumis*. Įvykis padeda jums atbusti ir stiprėti dvasiškai. Jis buvo tik gyvenimo mokslų programos dalelė, padėjusi jums atsidurti ten, kur dabar esate. O esate ten, kur būdamas visada galite pritraukti stebuklus.

Tad akivaizdu – reikia atleisti.

Bet kaip?

Vien tarus „aš tau atleidžiu“ gali neįvykti tas vidinis pokytis, kurio siekiate. Ir tikrai nereikia kiekvienam sutiktam sakyti „aš tau dovanoju“, juk jis nė nebandė prasižengti. Visi gyvena pagal savąją programą, o kartais susiduria su jumis, kad padėtų jums augti. Tiesą sakant, tokiam asmeniui labiau tiktų *padėkoti*.

O kaip atleisti sau?

Remdamasis savo naująja knyga „Jokių ribų“, patarčiau aukščiausiosios esybės, dieviškumo prašyti, kad jums dovanotų už paklydimą vertinant. Tada galima paprasčiausiai tarti „prašau man atleisti“ arba „atsiprašau“. Nebūtina kalbėti balsu. Net nereikia jausti, kad atsiprašote. Kai mintyse kartojamus atsiprašymo žodžius skiriate tiesiai aukščiausiajai esybei (kurią kiekvienas suvokiame savaip), pradedate atlaisvinti kažkur savyje įstrigusią galios tėkmę.

Čia nėra nieko sudėtinga. Nereikia suprasti jokio veikimo mechanizmo. Savo sieloje atpalaiduojate sąstovius, kuriuos sukūrėte vertindamas. Pabandykite, ir viskas bus aišku. Savajam dieviškumo įvaizdžiui pasakykite „atsiprašau“ arba „prašau man atleisti“. O tada pabūkite ramumoje ir leiskite, kad tyla jus išlaisvintų.

Galima sudaryti sąrašą žmonių, kurių turite atsiprašyti, ir

įvykių, dėl kurių prašysite atleisti. Surašykite juos čia pat arba į savo dienoraštį.

Ir nepamirškite atleisti sau!

IX išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Pokalbis su kūnu

Kad ką nors pažintumėte, reikia visa esybe tai pamilti.

Williamas Walkeris Atkinsonas

Kai antrą kartą dalyvavau „Larry'o Kingo šou", jis manęs paklausė: „Ar filmo „Paslaptis" idėjos gali padėti priklausomybę turintiems žmonėms?" – „Taip, – atsakiau. – Tūkstančiai žmonių jau pajuto šią pagalbą." Bet Larry neatlyžo: „O kaip tie, kurie įjunkę? Juk priklausomybė rodo, kad kūnas prie kažko įprato?"

Aš patikinau, kad protas nėra tik smegenyse, jis apima visą kūną. Smegenys yra veiksnioji sistema, arba, kompiuterijos terminais, operacinė sistema, taip sakant, valdymo centras, bet protas nėra sutelktas vien čia. Iš tiesų jis apima *visą* kūną. Todėl nenuostabu, kad kūne išsaugome įstrigusius prisiminimus ir užsklęstus jausmus. Išlaisvinkite kūną ir išlaisvinsite protą. Išlaisvinkite protą ir išlaisvinsite kūną.

„Pakeiskite mintis ir kūnas pasikeis", – pasakiau Larry'ui.

Kadangi TV laida kupina sveiko sarkazmo, toliau plėtoti atsakymo man niekas nebeleido. Bet, dėkui Dievui, yra tokių knygų kaip ši ir tokių žmonių kaip Jennifer McLean (Dženifer Maklein). Ji parašė straipsnelį (pateiktas toliau), padėsiantį iš jūsų „kūno ir proto" pašalinti visus sąstovius, blokus ir užtūras. Jennifer turi kraniosakralinės, poliarinės terapijos ir reiki įgūdžių. Ji jau 15 metų taiko šiuos sveikatinimo būdus rengdama privačius seansus vienam asmeniui, taip pat organizuodama kolektyvinius sveikatinimo suėjimus (www.healingrelease.com).

Kelio atlaisvinimas šalinant senų traumų pėdsakus ir užsilikusius energinius sąstovius

Jennifer McLean

Būdai, kuriuos tuojau aprašysiu, ves jus į kelionę, pažindinančią su kūno protingumu, kad galėtumėte atpažinti mintis, įstrigusias energiniame fizinės ląstelių sistemos lygyje. Šios glūdinčios mintys neleidžia įgyvendinti svajonių, kartu reiškiasi kaip skausmas (fizinis, jausminis ir dvasinis).

Kūne dažnai susidaro audiniuose susitelkusių minčių ir jausmų sąstovių. Juos reikia atrasti, pripažinti ir išlaisvinti. Galių, energijų užstrigimo kūne priežastis dažniausiai būna užslopintos traumos. Jas gali sukelti atskirai kūno, jausmų, mąstymo ar dvasios sužeidimai, bet, kaip rodo mano patirtis, kad susidarytų energijos sąstovis, paprastai sužeidžiamos kelios ar net visos keturios plotmės. Pavyzdžiui, kūno trauma gali būti didžiulė, tarkim, patirta avarijoje, arba menka, kaip antai brolio spyris ar įsidūrimas adata. Bet svarbiausia, kokios mintys, galinčios likti ląstelėse, kyla tuo metu ar galvojant apie įvykį. Kai fizinį energinį sąstovį užpildančios mintys ir jausmai atskleidžiami, pripažįstami ir su dėkingumu išlaisvinami, tada viršų paima sveikoji kūno išmintis, vėl turinti jėgos kūno struktūrose atkurti pusiausvyrą, sveikatą, takumą. Kai atkuriama tėkmė, atsidaro galimybes sulaikę šliuzai.

Mano asmeninė ir darbo su klientais patirtis rodo, kad sąstovius lengviau surandame, kai „bendraujame" su savo kūno ląstelių struktūromis ir jose slypinčiais jausmais. Pavyzdžiui, stengiantis vizualizuoti ir pajusti gausos, džiaugsmo, gerų santykių ir panašius jausmus rezultatai būdavo neužtikrinti. Pabandžiau

tuos pačius jausmus nukreipti į kūną ir paklausti, kur jie čia galėtų įsikurti. Tada man išaiškėdavo, kokiu keliu einant galima bus suvokti, kur glūdi susijusi užtūra, stabdanti įgyvendinimo tėkmę, ir kaip ją pašalinti, kokia yra tikroji mano jaučiamo pageidavimo prasmė (fizinė ir jausminė).

Kūno kelionė – sveikatą atkuriančio išlaisvinimo būdai

Man šie būdai primena kvantinę teoriją ir joje žinomą „stebėtojo efektą". Sutelkite dėmesį ir atpažinkite savaiminę savo energinės sistemos raišką. Kai sekate energinius virsmus, kai regite patvankų ir laisvai pratekamų kanalų struktūras, kūnas žino, kam dabar skiriamas dėmesys, tad jis pažvalėja, ima taikytis prie naujoviškų struktūrų, prie atnaujintos sveikos pusiausvyros. Vyksta aktyvus pokalbis:

Jūs: Labutis, kūne mano, parodyk, ką norėjai parodyti, o aš pasižadu klausyti ir būti čia ir dabar.

Kūnas: O, šaunumėlis, pagaliau tu čia. Girdėjau tavo prašymą dėl gausos (santykių, draugystės, malonumo, laimės ir pan.) ir, o varge, ką aš tau dabar galiu parodyti šia tema?

Veiksmas prasidėjo. Pats būdas ir žodžiai apie jį yra kupini atlaidumo, meilės ir pusiausvyros. Jau dabar, kai skaitote, veiksmas yra prasidėjęs ir kūnas ruošiasi susitikti su jumis.

1 būdas. Pasveikimas naudojantis trauma

Perskaitykite visą aprašymą ir tada išbandykite.

Pirmas žingsnis: atraskite savo centrą. Susiraskite patogią vietą, kur galėtumėte atsigulti arba atsisėsti ir atsiremti nugara. Nusiteikite kūną pripildyti gyvybiškai aktyvaus deguonies, bent tris kartus giliai įkvėpkite ir atsipalaiduokite. Kiekvienas kvėpavimo ciklas turi trukti ne mažiau kaip 10 sekundžių. Įkvėpti pradėkite tiesiai į pačią pilvo apačią, kad pirmiausia išsipūstų sritis žemiau bambos (galite uždėti ranką, kad justumėte plėtimąsi). Paskui šiek tiek turi išsiplėsti krūtinės ląsta. Galiausiai tegul vos vos pakyla pečiai. Įsivaizduokite, kaip su paskutiniu įkvepiamu oru visiškai prisipildo plaučiai. Pačioje paskutinėje įkvėpimo fazėje turėtumėte jausti, tarsi iš vidaus kas masažuotų pečius ir kaklą.

Po kvėpavimų ciklo juntamas atsipalaidavimas tegul veda jus gilyn į kūną, kur turėtumėte rasti vietą – savo centrą. Tarsi lėtai ir sklandžiai skęstantis perlas mintimis leiskitės žemyn. Jūsų centras bus ten, kur perlas pakibs ir daugiau nebegrims. Toje centrinėje srityje raskite visiškos rimties tašką. Jeigu jus trikdo klajojančios mintys, sulankstykite jas tarsi paklodes ir padėkite į šalį.

Antras žingsnis: žvelkite, pastebėkite, jauskite, pasikalbėkite. Kai aiškiai jaučiate savo centrą, galite keliauti ten, kur jums fiziškai skauda, kur tvyro įtampa ir (arba) nepatogumas. Tas skausmas jūsų šaukiasi ne be priežasties ir labiausiai tikėtina, kad kaip tik į jį norėjote kreiptis.

Kai sakau „keliauti ten", omeny turiu dėmesio perkėlimą iš vienos kūno vietos į kitą. Įsivaizduokite, kad savo kūną regite iš vidaus ir galite matyti tą įsitempusią, skaudamą vietą. Kaip tik tai yra svarbiausias šio būdo veiksmas: keliavimas ten ir stebėjimas. Ką jums primena ta vieta? Vieni mato pavidalus (stiklinę, cilindrą, dėžę, pastatą, žaislą ir pan.), kiti – spalvą, nemažai žmonių junta kokį nors lytos pojūtį (minkšta, kieta, lipnu ir kt.), o kai kurie išgyvena jausmą (pyktį, nusivylimą, sumišimą ir pan.).

Kai visą dėmesį sutelkiate į šią savo kūno vietą, gerai įsijauskite į ją ir pradėkite kalbėtis. Smulkiai papasakokite sau, ką matote ir jaučiate šioje įsitempusioje, skaudamoje vietoje. Stebėkite, kaip ji mainosi, kinta, ir tai sekite. (Nepamirškite pradžioje minėtos stebėtojo įtakos: jūsų kūnas džiaugiasi, kad esate toje vietoje, ir nori jums ką nors parodyti. Paprastai jis kalba suprantamais simboliais.) Savyje klauskite:

- Kodėl tu (stebimas dalyke) esi čia?
- Su kuo esi susijęs?
- Ar gali man parodyti ką nors būdinga tik tau? (Stebėkite, ar klausimas nesukels pokyčio, jei taip, paklauskite, kodėl jis pakito.)
- Ar gali man pasitarnauti šis pavidalas (jausmas, virpesys, pojūtis)?
- Dėl ko tu atsiradai, ar dėl kokio nors įvykio, nemalonaus pokalbio, kūniško skausmo, prievartos? (*Svarbi pastaba:* jei matysite, kad čia traumos padarinys, negrįžkite ir neišgyvenkite jos iš naujo. Tiesiog pripažinkite savo prisiminimą ir toliau stebėkite ką stebėjęs, tik naujai suprasdamas, kad ši įtampa ar skausmas yra jums žinomo atsitikimo pasekmė.)
- Ar galėčiau visa tai išlaisvinti? Jei taip, ką man daryti? (Neieškokite tokio atsakymo, kaip „daugiau lavinkis“ arba „atsikratyk antsvorio“. Teisingas atsakymas kyla iš pačios stebėjimo akimirkos: kaip atrodo stebimo dalyko išlaisvinimas, kaip tą atpalaidavimą jaučiate savo kūnu.)
- Ar galiu kaip nors padėti tave (stebimas dalyke) išlaisvinti? (Dabar gali kilti mintis pasikviesti pagalbininkų. Paprašykite vadovavimo, pagalbos, priemonių ir pan., kad galėtumėte tinkamai sutvarkyti tai, ką ketinate.)

Nepamirškite visą laiką stebėti, kaip mainosi ta jūsų kūno vieta. Ji visaip kis ieškodama pusiausvyros. Pokytis gali atrodyti kaip įžvalga, pasipilti ašaros arba tiesiog pratrūksite juokais. Dažnai ta vieta užkaista, kartais ima tvinksėti. Jei pradeda gurgėti žarnynas, tai irgi rodo energinius pokyčius. Tai vis užsistovėjusios energijos atsipalaidavimo būdai.

Stebėdamas pokyčius ir atsilaisvinimus toje vietoje, nepamirškite ir viso kūno. Ar nėra kokių kitų susijusių įsitempusių vietų? Viskas primena svogūno lupimą: vienas atsipalaidavimas atveria galimybę pasirodyti kitai sustingusiai vietai, kuri gali būti susieta su pirmąja. Nesvarbu, su kuo ta nauja vieta susijusi, keliaukite ten, kur jus kviečia kūnas, ir pakartokite atlaisvinimą.

Patarčiau viską užbaigti Joe ir daktaro Hew Leno *ho'oponopono* būdu. Padėkokite, atsiprašykite, kad teko patirti tokių išgyvenimų, dėl kurių radosi energinių sąstovių, mylėkite tą, kas pastaruosius sukūrė (save), ir tą, kas dabar esate, nes galite juos atlaisvinti.

Pavyzdžiai. Kad tikrai gerai suprastumėte ir būdas neatrodytų keblus, panagrinėsime du jo taikymo pavyzdžius.

Man įsimetė skausmas nugaros apačioje iš kairės pusės. Atlikau kvėpavimo ciklą ir atsidūrusi savo centre nurimau. Tada keliavau į tą nugaros vietą, kur man skaudėjo. Dėmesį sutelkiau į skaudamą vietą: ji atrodė tamsi ir nesvetinga. Be to, jaučiau iš jos sklindantį pyktį ir abejingumą. Mačiau sumišusias raudoną ir juodą spalvas. Stebėdama jaučiau, kaip sunkėja mano gaubtinė žarna, kaip ji kruta ir kinta jos būklė. Tos vietos nugaroje klausiau, kodėl ją skauda, ką ji turi man parodyti. Atsakydama ji tapo dar abejingesnė ir pajaučiau, tarsi būtų nusisukusi nuo manęs. Vėl kreipiausi: štai aš čia, klausau tavęs, daugiau nebe-

paliksiu tavęs be dėmesio, sakyk, ką man daryti, kad tau būtų lengviau. Ji suglebo ir nuliūdo: pasirodo, pyktis ir nusivylimas tebuvo šydas, slepiantis liūdesį. Klausiau, koks čia liūdesys, kodėl jis čia, kuo jis man pasitarnauja. Sulaukiau atsako, kad aš esu kažkas daug daugiau, nei tai, ką rodau išoriniam pasauliui. Ji man sako, kad kaskart sulaikydama liūdesį, o ne išgyvendama jį jausiu skausmą ir įtampą šioje nugaros vietoje. Čia mano barometras, rodantis, kiek tikroviškai save parodau.

O štai vienos klientės patirtis. Marcia (Marsija) prieš penketą metų susižalojo čiurną ir ligi šiol gerai jos neišsigydė. Eidama ji tą vietą jautė ir nuolat būdavo sutelkusi dėmesį į čiurną. Klausiama čiurna pirma patarė žiūrėti į kelį. Nukeliavus į ten buvo jaučiama gynybinė energija, primenanti apčiuopiamą stačiakampį daiktą: kietą, šaltą, metalinį. Marcia klausė, kas tai yra ir kodėl toks darinys čia atsirado. Tada jis pradėjo šviesėti ir ėmė mausti čiurną. Darinys virto jos miegamuoju: kai jai buvo vos penkeri, vyresnis brolis ją įgąsdino tiek, kad mergaitė pasijuto sužalota.

Dabar tą darinį ji matė kaip kietą, šaltą, plieninį jausmą, kurį juto broliui. Ji matė, kaip penkiametė mergaitė iš visų jėgų spyrė broliui ir gerokai užsigavo pėdą, čiurną ir kelį. (Ligi šiol ji nė kartelio nebuvo prisiminusi šio nutikimo.) Drauge jai pasidarė aišku, kad ši agresyvios savigynos poza vis dar įstrigusi jos kūno audinių ląstelių atmintyje, laiko ją atokiai neleisdama bendrauti su daugeliu žmonių ir neįleisdama į jos gyvenimą naujų galimybių. Tas darinys savaime nepasišalino. Tada Marcia pasiteiravo, ar yra kokia nors priemonė ar pagalbininkas, galintis padėti jai susitvarkyti. Į rankas buvo įduotas kūjis, kuriuo ji galėjo trupinti darinį. Paskui galingu siurbliu susiurbė visas atplaišas ir skeveldras. Galiausiai jai liko tik atvira, tuščia erdvė. Buvo patarta ją pripildyti šviesos.

Visa koja atsipalaidavo siurbiant. Ji išsitiesino ir atgavo jėgą. Daugiau čiurnos nebeskaudėjo. O kadangi šis slegiantis nutikimas buvo išleistas iš ląstelių, atsivėrė Marcios gyvenimas: ji nebesilaikė tokios gynybiškos pozicijos bendraudama su žmonėmis, daug aiškiau jautė šią akimirką, pradėjo jausti gyvenimo tėkmę.

Šį būdą taikykite kas savaitę ar net kasdien, jeigu jums jis patinka.

2 būdas. Nepalankių nutikimų apdorojimas

Visi esame patyrę visokių nutikimų. Kartais vieno ar kito įvykio negalime pamiršti, nes kažkas (tėvai, draugai, viršininkai) „su jumis pasielgė netinkamai“. Mes sukame mintyse tuos nemalonius prisiminimus, nes jie tiesiog įstrigę mūsų kūne. Jį užgriozdusios mintys apie senus nepalankius nutikimus ir jų nuotrupos pradeda reikštis tarsi didžiuliai akmenys ar uolos: užverčia gyvenimo tėkmės vagas ir lėtina galių apytaką. Kai galių, energijos tėkmė sulėtėja, pradedame sirgti, ima mausti atskiras vietas ar juntamas emocinis skausmas, protinis nuovargis (atminties praradimai ir pan.). Šis vidinės tėkmės vangumas rodo ir tai, kad mums mažai kas priteka iš šalies, nes vargiai ką pritraukiame.

Tačiau turime galimybę savo kelią atlaisvinti, vėl aiškiai išgyventi kiekvieną dabarties akimirką ir pajusti, ką dėl viso to jaučiame ir kaip visa tai reiškiasi mumyse. Kūnas yra puiki diagnostikos priemonė, leidžianti nustatyti jausmines ir pasąmonines būsenas, kylančias iš įsisenėjusių sutrikimų.

- Papasakokite sau tą nepalankų nutikimą ar skriaudą, bet tai darykite tik vieną, daugiausia dvi minutes!
- Taikydamas pirmiau aprašytą kūno stebėjimo būdą sužinokite, ką jaučiate savo kūne dėl to, kas nutiko. Patirkite tikrą

pojūtį. Kurioje kūno vietoje jaučiate susitelkusius blogus jausmus. Pajuskite, kur jie.

- Dabar tarkite sau: „Nebenoriu daugiau šito jausti."
- Tada paklauskite: „O ką aš *noriu* jausti?" Susisiekite su savo saulės rezginiu ir širdies plotu, apsistokite ten – taip bus lengviau suprasti, ką norite jausti.
- Perkelkite naują palankų, teigiamą pojūtį iš proto (kuriuo, daugelio mūsų manymu, mes jaučiame) į kūną. Na, kaip jaučiatės su naujomis palankiomis galiomis savo kūne, kurių pats norėjote? Ar tenkina kūne jaučiamas ramumas, džiugesys, savikliova, gausa? Kuriose savo kūno vietose jaučiate besitelkiančias šias šlovingas galias? Pabūkite savyje ir kaip reikiant patirkite šias naujas, palankias energijos raiškas.
- Paskui eikite toliau: apibūdinkite, kaip gyvenimas atrodo dabar, po atsinaujinimo. Išvyskite pageidaujamą gyvenimo epizodą. Naujai atsiradusį jausmą susiekite su tuo epizodu. Matykite gyvenimą apšviestą naujos šviesos, stebėkite, kaip jis kinta jums tapatinantis su palankiomis galiomis ir kaip jūsų kūnas jaučiasi naujoje energijos aplinkoje.
- Pageidaujamą naują gyvenimo epizodą įkurdinkite savo kūne ir jį jauskite.

Šitaip veikia traukos dėsnis. Kol mintyse sukate seną nemalonų nutikimą ir vis dar jaučiate patirtą skriaudą, jūs tik stiprinate susijusią energiją ir traukiate daugiau tokių aplinkybių. Atlikdamas šį pratimą galite suteikti sau tai, ko iš tiesų norite, o kūnas jums bus inkaras, laikantis palankius jausmus ir teikiantis pagreitį į jus lekiančiam gėriui.

Išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdas

Lemtinga žinia

Kūnas – tai sudaiktintas protas.

Lesteris Levensonas

Prieš kokius 20 metų išmokau vieno būdo ir jis man padeda ligi šiol. Keletas mano patartų žmonių jį irgi taiko. Netrukus jums atskleisiu, kaip šį būdą „nešiotis kišenėje" ir išsitraukti vos prireikus ką nors išsiaiškinti ir atlaisvinti sau kelią.

Būdas visai paprastas. Kai kas nors neaišku ar kliūva, žmogus tai jaučia kaip tam tikrą nepatogumą ar nemalonų pojūtį. Jis gali pykti, būti nusivylęs, nekantrus, nelaimingas, prislėgtas, liūdnas, abejingas ar jausti dar kokį nors žemųjų energijų valdomą jausmą. Ir tai traukia žemyn, liūdina. Bet ne kas kita, o jausmas gali jus ir pradžiuginti, pakylėti į aukštesnį sąmoningumą, atverti didingesnes galias, leisiančias pritraukti tai, ko norite.

Štai kaip visa tai veikia:

1. Jus apėmė jausmas, kuris jums visai nepatinka. Esate tiesiog nelaimingas. Kartais žmonės prieštarauja, kad jie nėra nelaimingi, ir tikina, jog tik pyksta. Nesiginčysime. Juk akivaizdu, kad pyktis yra kitaip išreikštas nelaimingumas. Galų gale tai vadinkite taip, kaip jums labiau patinka.
2. Išjauskite apėmusį jausmą, leiskite jam būti. Tikrai per dažnai norime atsikratyti nepatinkančio jausmo. Bandome nuskandinti jį alkoholyje arba praryti su kramtomu kąsniu. Atsikratymo bandymų įvairovė neaprėpiama. Vieni bėgioja, kiti apsipirkinėja, treti sėdi ir purkštauja, ketvirti svaido

daiktus. Galiu patarti tik viena: palikite visa tai ir tiesiog *sėdėkite jausdamasis nemaloniai*. Nesiginčysiu, labai nesmagu, bet tik už šių durų rasite laisvę.

3. Apibūdinkite savo jausmą. Jeigu skauda galvą, nesigriebkite tabletės, bet likite su galvos skausmu. Skirkite jam dėmesio ir smulkiai jį sau apibūdinkite. Ar jums labai skauda? Ar plačiai apima skausmas? Kokia jo spalva? Ar jis giliai įsismelkęs? Į šiuos klausimus nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Mes juos sau užduodame, kad išliktume susitelkę į skausmą ar kitą pojūtį, jausmą. Mums nesitraukiamai būnant kartu su juo nutinka kažkas neįtikėtina. Skausmas ar kas kita pradeda nykti.
4. Galiausiai paklauskite savo jausmo, ką jis bando jums pranešti. (Ir kitose knygos vietose kviečiu tai daryti.) Jus apėmęs jausmas ar kilęs pojūtis turi savo priežastį. Jis verčia jus perprasti kokią nors pamoką. *Išmokite ją ir daugiau nebereikės šito išgyventi*. Aš tai darau visai paprastai: nurimstu, užsimerkiu, sutelkiu dėmesį į pojūtį, jausmą (net jei tai man kelia baimę) ir leidžiu jam kalbėti. Iš pradžių tai jums gali atrodyti kaip koks prasimanymų žaidimas, bet iš atsirandančių atsakymų turėtų galiausiai paaiškėti, kodėl kyla skausmas, o ne pasitenkinimas, kodėl vietoj sėkmės aplanko nesėkmė.

Atlikti šias keturias pratimo pakopas vieni juokai. Iš esmės visa užduotis – tiesiog leisti pasikartojančiam pojūčiui išbūti kartu su jumis pakankamai ilgai, kad pagaliau išklausytumėte, ką jis turi pasakyti. Vos priimsite pranešimą, pojūtis pranyks. Patikėkite, viskas tikrai taip paprasta.



Pateiksiu pavyzdį, kaip pastaruoju metu teko taikyti šį kelio atlaisvinimo būdą.

Aš neterminuotai esu Amerikos magų draugijos (AMD) narys. Prieš kasmėnesinį vietinio AMD skyriaus susirinkimą manęs paprašė atlikti magiškų triukų. Viena yra rodyti triukus savo artimiesiems ir draugams. Visai kas kita stebinti magijos profesionalus.

Mane apėmė baimė. Paniškai bijojau to susitikimo. Tris dienas svarsčiau, kokį triuką atlikti, kad tie tobuli magai manęs neperprastų. Niekas man netiko. Išleidau dar krūvą pinigų naujiems fokusams, nors sandėliuke jau turėjau reikmenų už dešimtis tūkstančių dolerių.

Tas kelias dienas išbuvęs nelaimingas, pradėjau laužyti galvą, kaip čia išsisukus nuo susirinkimo. Juk *neprivalau* eiti, sakiau sau. Nė vienas jų man negali nurodyti. Nė vienas net rimtai nelaukia to mano pasirodymo. Tiesiog paprašė, o aš galiu sutikti arba nesutikti. Linkau atsisakyti to pasirodymo ir visai neiti į susirinkimą.

Bet esu nusistatęs: jei bijau, privalau padaryti.

Nusprendęs vis dėlto pasiryžimo laikytis, turėjau susitvarkyti su savo jausmais. O jie jau buvo tapę nemaloniai tamsūs ir sunkūs. Pradėjau jaustis tiesiog blogai. Pradėjo skaudėti kairę ausį. Pasijutau šiek tiek prislėgtas.

Visai nebegerai.

Tada prisiminiau kliūčių šalinimo būdą, kurį vadinu „Lemtinga žinia“, nes jį taikome tada, kai norime išgirsti lemtingą žinią, kurią mums stengiasi perduoti jausmai. Žinojau, kad ją išgirdęs būsiu laisvas.

Išgyvenama panika turi priežastį. Aš galėčiau ją pajusti savo kūne. Bet ji man nepatinka. Todėl, matyt, pasirinkau jos nepastebėti, ją slopinti, nugrūsti ar dar kaip nors nuo jos išsisukti. Dabar, priešingai, pasirinkau sėdėti su ja. Leidau sau išgyventi visą susijusį nemalonumą nieko nevertindamas, su niekuo nesigrumdamas. Be jokių proto vingrybių.

Kelias minutes tykiai prasėdėjęs su tuo paniškos baimės jausmu, netikėtai prisiminiau, kai pirmą kartą gyvenime paskambinau magui. Buvau dar vaikas, gal net neturėjau 12 metų. Buvau gavęs mago, gyvenančio netolimame dideliame mieste, telefono numerį ir jam paskambinau. Aš pirmą kartą bandžiau prisistatyti tikram magui, kuris meistriškai darydavo tai, apie ką aš tik svajojau.

Magas atsiliepė. Jis raudojo: vos kelios minutės prieš mano skambutį buvo sužinojęs, kad mirė motina. Nesusigaudžiau, kaip man elgtis. Buvau tik vaikas. Neturėjau jokios visuomeninio bendravimo patirties. Nieko neišmaniau apie mirtį. Neįsivaizdavau, ką man sakyti. Jei gerai atsimenu, tiesiog atsisveikinau, padėjau ragelį ir viską pamiršau.

Deja, mano pasąmonė nepamiršo. Tas pirmasis susidūrimas su tikru magu pažymėjo mano santykius su fokusininkais visam gyvenimui, kol leidau savo jausmams pasirodyti.

Mano panika man perdavė tokią žinią: „Tu manai, kad visiems magams atrodo, jog visada pasirodai netinkamu metu, imi kalbėti ir daryti tai, kas nepridera."

Suvokus šią lemtingą žinią nemalonumas praėjo. Tiesiog dingo be pėdsako. Daugiau jo nebebuvo. Tarsi būtų reikėję į tą vaikišką patirtį pažiūrėti suaugusiojo akimis ir suprasti, kad tai, kas tada nutiko, visą laiką buvo netikra. Paleidęs tą rūpestį pasijutau laisvas.

Jums veikiausiai smalsu? Tad pasakysiu: nuėjau į tą magų susirinkimą. Visiškai laisva forma kalbėjau apie magiją ir rinkodarą. Parodžiau skaitymo mintimis triuką. Čia susirinkęs gausus būrys bendraminčių džiaugėsi mano pasirodymu, net kelis kartus plojo, juokėsi iš mano pokštų, o vėliau priėję sveikino.

Štai kur tikroji magija. Ji randasi išklausant savo jausmų perteikiamą žinią.



Toliau arba į savo dienoraštį įrašykite jausmą, kuris jums neduoda ramybės ar su kuriuo neseniai buvote susidūręs, ir atsakykite į keturis klausimus.

1. Apibūdinkite savo jausmą. Koks jis?

2. Ar galite keletą minučių tiesiog pasėdėti atsidavęs šiam jausmui?

3. Dabar smulkiau apibūdinkite savo jausmą. (Ar jis daug apima? Kurioje vietoje jį jaučiate? Kokios jis spalvos? Ar jis stiprus?)

4. Kokią žinią jums perduoda šis jausmas? (Jei kitaip neišeina, atsakymą sugalvokite. Toks atsakymas gali būti tikrai tikslus, nors jums taip ir neatrodo.)

____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____

Trečias skyrius



Stebuklai

Iš tiesų lengviau kupranugariui pralįsti pro adatos auselę, negu mokslininkui įeiti pro duris.

Seras Arthuras Eddingtonas, astrofizikas

Nepaprastumo lavinimo klausimai ir atsakymai

Ištrauka iš nepaprastumo lavinimo teleseminaro

LEE: Aš esu Lee Follender (Li Folender), viena iš daktaro Joe Vitale'io Nepaprastumo lavinimo programos mokytojų. Labai džiaugiuosi šįvakar čia būdama. Bandysime susitikimą organizuoti kiek kitaip nei anksčiau, tad pirmiausia šiek tiek paaiškinsiu.

Vieną dalyką galėjome visi pastebėti, na, bent jau aš vesdama seminarus tikrai į tai atkreipiau dėmesį: tada, kai kas nors iš auditorijos užduoda klausimą, labai aiškiai matyti, jog tą pat ir aš norėjau aiškintis arba tai man primena, kad panašiai jau ketinau klausti anksčiau. Šitą minties vienalaikiškumą kartais prarandame, kai skaitomas nepertraukiamas pranešimas ir mes tik klausome. Atrodo, kad dalyvaujant pokalbyje mums prieinama šis tas daugiau, dialogas mus stipriau sieja, tarsi asmeniškai. Tad visus šio vakaro dalyvius kviečiu kuo aktyviau įsitraukti.

Dirbant su klientais ir kalbantis su mokytojais kyla tokių klausimų, kaip jau galite spėti, kurie būna tikras iššūkis. Todėl nutarėme kai kuriuos įtraukti į mūsų laidą ir kartu su naujais užduoti Joe, su kuriuo tuojau susisieksime. Nusiteikime šįvakar išgirsti stulbinamų įžvalgų aptariant, kaip jums sekasi kurti nepaprastą gyvenimą. Nesvarbu, ar tokiame pokalbyje dalyvaujate pirmą kartą ar ne, esu įsitikinusi, kad plati klausimų aprėptis tikrai bus naudinga.

Nagi, visi, ir pirmą sykį išsirengusieji į mūsų kelionę, ir labiau patyrę keliautojai, atsisėskite, patogiai įsitaisykite, o aš bandau susijungti su Joe Vitale'iu.

Taigi, Joe, žinau, kad tu jau lauki. Ar taip?

JOE: Suprantama. Patikėkit, dar tikrai niekur neišbėgau.

LEE: Puiku. Vadinasi, galiu tau užduoti pirmą klausimą. Vidury baltos dienos tave užvaldo ribojantis įsitikinimas. Suprantama, jis kaip reikiant numuša tau ūpą. Ką žadi daryti?

JOE: Geras klausimas, tuo labiau, kad šiandien man kaip tik taip ir nutiko, tad nesunkiai prisiminsiu, ko griebiausi. Pirmiausia pripažinau, kad koją pakišo įsitikinimas.

Man buvo aišku: jei grumsiuosi, tik suteiksiu jam galios, jei pradėsiu su tuo įsitikinimu kovoti, jis ir toliau bus mano dėmesio centre ir prikibs prie manęs kaip šlapias lapas.

Įkvėpiau ir tariau: „Nagi nagi, kas gi tu toks, ar tik nebūsi blogas įsitikinimas?“, o tada pasistengiau jį gerai pajausti. Tai svarbu, antraip galima nejučia savo jausmą nugrūsti į atokų užkampį. Kiek žinau iš savo patirties, tada jis išliktų tarsi gyvas palaidotas ir anksčiau ar vėliau vėl pasireikštų: veikiausiai iškiltų į paviršių, ir ne šiaip sau, o pačiu bjauriausiu būdu. Galbūt priverstų jus dėl ko nors supykti arba sielvartauti. Dėl to, kad laiku neišgyvenote pirminio jausmo, jis gali pratrūkti visai netinkamu metu.

Todėl suvokdamas, kad esu susijaudinęs ar apimtas išgyvenimo sukelto jausmo, atpažįstu jį ir leidžiu jam pabūti. Supraskite, man visai nesinori, kad jis ten būtų. Tikrai geidaučiau kuo greičiau atsikratyti to, kas verčia tuojau pat nuliūsti ar supykti. Tad taip ir padarau, bet negindamas. Jaučiu tai ir sakau: „Na, štai jis“, ir kelias akimirkas pabūnu visai jam pasidavęs (patikėkite, tik kelias akimirkas), o kai nesipriešini, jis išsisklaido, ištirpsta, tiesiog išgaruoja.

Kas tada? Siekiu geresnės minties. Nes kai apima nepalankus įsitikinimas, niekas nežino, iš kur jis atsirado. Gal tai tiesiog iš mano pasąmonės į sąmonę iškilęs burbulas. Galbūt kažkas, ką esu perskaitęs, išgirdęs, kas sumirgėjo per žinias, suribuliavo elektroniniame laiške. Sunku pasakyti, iš kur jis. Bet visai nesvarbi jo kilmė. Geriau paieškoti malonesnės minties. Ir tai vienas iš mano elgesio principų: ieškok malonios minties.

Jus erzina koks nors įsitikinimas – pripažinkite jį, išjauskite, išreikškite ir paleiskite. Tada suraskite jam pakaitą, kokį nors priešingą dalyką.

Knygoje „Traukos dėsnis“ rašau, kad pirmas žingsnis yra suvokti, ko nenorite. O tas ką tik apėmęs įsitikinimas juk tikriausiai ir yra tai, ko negeidžiate.

Ten pat minimas antras žingsnis – suvokti, ko norite. Vienas lengviausių būdų yra tiesiog pasirinkti ką nors priešinga tam, kas jums nepatinka. Na, sakykime, aplankė įsitikinimas, kaip antai šis, vienas labiausiai paplitusių, kad *niekada nebūna užtektinai* (to ir ano). Juk dažnam niekada negana pinigų, niekada nebūna iki soties maisto, niekada neužtenka meilės, niekada iki valios ko nors nebūna. Taigi turime įprastinį įsitikinimą, kad niekad nieko nebūna užtektinai. Jį atsverianti mintis galėtų būti maždaug tokia: *visada yra daugiau, nei reikia* pinigų, kuriuos žmonės leidžia, visada yra daugiau, nei pakankamai pinigų mano sąskaitoms apmokėti atėjus terminui ar net be jokio termino. Supratote? Visa esmė – suraskite geresnį įsitikinimą. Renkatės jūs. Jūs čia valdovai.

Tad štai ką aš žadu daryti. Ir kaip tik tą darau.

LEE: Šaunu. Ir tai, ko gera, suteikia tau galimybę tuo metu įsitraukti į tikslingą veiklą, o ne vien laukti savo minčių ir įsitikinimų malonės.

JOE: Ligi šiol jautėtės kaip auka. Nuo šitos akimirkos jums nebegalima jaustis auka. Nes ką tik atskleidžiau, kaip apgręžti šį jausmą. Dabar jūs budinatės, dabar jums atsivėrė galimybė. Ir čia glūdi visas grožis – šio mūsų pokalbio ir visos programos puikumas. Nuo šiol jūs laisvi rinktis. Galite susigrąžinti savo galias valdyti aplinkybes. Tokia galimybė tikrai suteikia žvalumo.

LEE: Labai gerai. Ką gi, antras klausimas: o kaip yra su kūdikiais? Ar jie irgi pritraukia tai, ką gauna? Na, supranti, visus tuos dieglius, pilvuko pūtimą ar net baisesnių dalykų, kaip gimdymo traumas ir panašiai.

JOE: Žinoma, kad suprantu. Šis klausimas jau pats prašėsi. Tikrai įdomus dalykas. Žmonės žiūri „Paslaptį". Jei kuris nors seminaro dalyvių dar nėra šio filmo matęs, būtinai nusipirkite. Tiesiog parsisiųskite iš Amazon.com. Tikriausiai įrašų yra ir knygynuose. Arba gaukite iš www.thesecret.tv svetainės. Oprah kalbėjo apie „Paslaptį". Larry Kingas filmą pristatė savo laidoje. Ellen DeGeneres (Elen Dedženeres) irgi šnekėjo apie jį. „TIME" žurnalas papasakojo ištisą istoriją. Neatsiliko ir „Newsweek". Visa šalis tik ir ūžia apie šį filmą, gal net visa planeta. Jame kalbama apie traukos dėsnį. Štai dabar mūsų seminare iš skeptikų ir nuoširdžiai besidominčių žmonių lūpų tarsi iš gausybės rago pasipylė klausimai.

LEE: Tikrai.

JOE: Ir jie klausia tokių dalykų... Ar kūdikiai pritraukia visus tuos nemalonumus? Na, juk žinote, kūdikiai gimsta nekalti, bet būna taip, kad jau šešių savaičių patiria smegenų insultą. Negi jie gali tai pritraukti? Aš laikausi požiūrio, kad pritraukia, kaip ir mes visi, nesąmoningai.

Pakliuvę į automobilio avariją ar užklupti kitos bėdos galime tik purtyti galvą: o varge, tai siaubinga! Jei tada kaltiname kokias nors išorines priežastis, save apgaudinėjame. Tikra yra viena: mes patys užsitraukėme nelaimę, bet tai padarėme nesąmoningai. Šiomis dienomis svarbiausia, ką stengiuosi pasakyti sau ir kitiems, yra tai, kad mes visi, neišskiriant manęs, turime vis sąmonėti.

Grįžkime prie klausimo. Kūdikiai gimsta, kaip man atrodo, su tam tikromis programomis. Jei gerai pagalvosite, net dvyniai, gimę normalioje šeimoje ir auginami vienų tėvų, lankydami tą pačią mokyklą, bažnyčią ir kartu darydami daugybę visuomeninių dalykų, gali užaugti gana skirtingos asmenybės. Tad atrodo, kad kiekvienas turi tam tikrą programą.

Laikausi nuomonės, kad kūdikiai „atsineša" individualią programą. Ji lemia dalį jų asmenybės, dalį jų paveldimosios informacijos, o dar kita dalis – jų fizinę patirtį. Iš kur visa tai – nežinau. Klauskime aukščiausiųjų, Dievo, Budos, kitų to lygio esybių, nes aš nežinau. Vis dėlto manau, kad mes visi, neišskiriant kūdikių, viską pritraukiame sau ir tai darome nesąmoningai.

LEE: Supratau. Gerai. Jei kam nors iš klausytojų tai skamba neįprastai naujoviškai (o tokių gali šiandien būti)...

JOE: Be abejo, kad gali.

LEE: ...jiems kyla klausimas – tai nuo ko pradėti?

JOE: Nuo ko pradėti? Ką gi, dažniausiai svarstau, kokio gyvenimo aš vis dėlto norėčiau. Man tikrai patinka ši mintis. Malonūs ir kiti panašūs klausimai: ar gyvenimas mane tenkina? ką geisčiau matyti savo gyvenime kitaip?

Pageidaučiau, kad šiuos klausimus užduodantys žmonės mąstytų atsižvelgdami į galimybes. Nenoriu, kad jie galvotų remdamiesi sunkumais.

Aš visada pradedu nuo minties apie susitelkimą į tai, ko geidžiu.

Lygiai tas pat ir „Traukos dėsnyje", ir „Paslaptyje". Esu girdėjęs, kaip garsioji laidos vedėja Oprah vis kartais sako: ketinimas valdo pasaulį.

Taigi raginu visus žmones pradėti tvirtinti savo ketinimus. Neaišku, ką laikau ketinimo tvirtinimu? Tai paskelbimas, kokius norite matyti rezultatus. Gali būti visokių ketinimų: po tiek laiko mano figūra ir svoris bus tokie; turėsiu tokį automobilį, kuris bus kaip tik taip sukomplektuotas, tokio modelio ir tokios spalvos; dirbsiu tokioje bendrovėje; mano mėnesio įplaukos padidės tiek. Dabar kalbu bendrybėmis, bet jūs mintis dėstyti turite labai konkrečiai.

Tvirtindami savo ketinimą (paskelbdami, ko norite, ir žaismingai svarstydami įmanomus gyvenimo raidos variantus) pradedate judėti link to, ko geidaujate. Yra toks dalykas, kurį galime laikyti vienu nuostabiausių, nepaprasčiausių ir magiškiausių gyvenime: kai tvirtinate savo ketinimą, jūsų kūnas ir protas iškart pradeda derintis prie nurodomos krypties.

Labiausiai mėgstu pavyzdį apie automobilio pirkimą. Kol nebuvote nusipirkęs folksvageno, matydavote vieną kitą tokią mašiną. Bet kai jau patys tokia važiuojate, aplinkui tiesiog šmirinėte šmirinėja folksvagenai, tarsi būtų jų antplūdis. Protas pasidarė budrus šiam reiškiniui ar objektui, nes jūs dabar skiriate jam dėmesį.

Kai susitelkiate į savo ketinimą, protas ir kūnas orientuojasi jo kryptimi. Čia tik psichologijos dėsnis. Daugiau gaunate to, į ką atkreipiate dėmesį.

Bet, antra vertus, metafiziškai pati Visata, visa ko esama galia, sakytum, persitvarko taip, kad galėtų patenkinti jūsų ketinimą, kad pastūmėtų jus į tokias aplinkybes, kur jis būtų įgyvendintas.

Taigi pradžiai patariu susikurti savo ketinimą ir jo vaidmenį. Ko norite? Kaip trokštate pakreipti savo gyvenimą? Ar jūs patenkinti juo? Ką norėtumėte iš tiesų pakeisti? Ir dar kartą primenu: mąstykite apie galimybes, o ne apie sunkumus. Sutelkite dėmesį į padarinį, rezultatą, į tai, kaip norite viską pakeisti. Mano galva, tai tikrai verta. Ir kaip tik nuo to viskas prasideda.

LEE: Gerai. Puikumėlis. Iš to, kas pasakyta, kyla dar vienas klausimas, kurį kažkas uždavė: kodėl viskas taip ilgai užtrunka? Žinai, kartais atrodo, kad daug lengviau pritraukti ką nors neigiama nei palankius dalykus. Čia tarsi du klausimai, bet iš esmės jie tapatūs.

JOE: Tai jau tikrai. Na, sulaukėme vieno sunkiausių. Abu sunkūs. Primink man antrąjį, jei neatsakysiu. Pirmiausia apie trukmę...

LEE: Taigi, Joe, kodėl viskas taip ilgai trunka?

JOE: Klausi, kodėl viskas taip ilgai trunka? Praėjusį sekmadienį kalbėjau Pasauliniame sveikatingumo konvente. (Apie jį rasite http://themissingsecret.info.) Deepakas Chopra (Dipakas Čopra) šnekėjo šeštadienio vakarą. Aš kalbėjau sekmadienio rytą pilnoje salėje, kurioje nėra sėdimų vietų. Na, tiesą sakant, kai kurie žmonės sėdėjo ant grindų, bet dar koks šimtas, jei ne daugiau, klausėsi anapus atvirų durų, nes jie jau nebetilpo, buvo sausakimša.

LEE: Buvau ir aš. Viskas vyko puikiai.

JOE: Buvai? Oi, dėkui! Nežinojau. Mačiau tave po paskaitos, bet nemaniau, kad tu jos klausei.

LEE: Žinoma, klausiau. Kaipgi...

JOE: Na, grįžkime prie klausimo. Dalis mano sakyto lengvai suprantamo pranešimo buvo skirta trims paprastiems žingsniams. Juos dabar norėčiau pakartoti, nes tai iš esmės siejasi su klausimu.

Pasakiau, kad Visata, kurią galite vadinti Dievu, dieviškumu, gyvybine galia (ar bet kaip kitaip, kaip jums priimtina; juk suprantate, ką miniu kalbėdamas apie šią galybę, didesnę, išmintingesnę ir stipresnę už mus visus ir mus visus apimančią), kad ir kaip ją vadintumėte (aš vadinsiu dieviškąja esybe), taigi ta dieviškoji esybė nepaliaujamai siunčia ir priima informaciją bei energiją. Štai ką pirmiausia reikia turėti galvoje – siuntimą ir priėmimą.

Antras dalykas yra šis: tai, ką siunčiame, ir tai, ką gauname, filtruoja mūsų įsitikinimų sistema. Tai irgi be galo svarbu. Atsklindanti energija yra labai tyra, bet mus pasiekusi ji sužadina įsitikinimus apie tai, kas mums tinkama. Visi turime savo įsitikinimus apie tikrovės prigimtį. Kiekvienas turime įsitikinimus apie savo vertę. Tad gilyn į mus sklindančią energiją filtruoja įsitikinimai.

Galiausiai trečia: gauname tai, kas liko iš siųstos informacijos ir energijos. Ir netgi žiūrėdami į tai, kas gauta, nesiliaujame savo interpretacijų košti pro įsitikinimų filtrą.

Tai štai, jei kas nors nevyksta taip sparčiai, kaip norėtųsi, didžiausia tikimybė, kad įsivėlė įsitikinimai.

Aš tvirtai laikausi pažiūrų, kad nieko nėra neįmanoma. Na, nežinau, gali būti, kad ko nors dar nesame padarę, tačiau esu nusistatęs, jog nieko nėra neįmanoma. Gal dar nežinome, bet galime atrasti ar išrasti, kaip tai padaryti.

Jei kažkas nesidaro, greičiausiai tai perima asmeniniai įsitikinimai, primetantys savo sprendimą: netikiu, kad tai išvis įmanoma; aš tikrai šito nenusipelniau; na, kai visa tai gausiu, kainuos gražaus pinigėlio ir užgrius dideli mokesčiai, ir taip toliau, ir panašiai.

Šiuos įsitikinimus aš prasimaniau. Vis dėlto kviečiu visus klausytojus tai apmąstyti konkrečiai, nes jei tvirtinsite, jog norite tam tikro rezultato, o jausite vien nusivylimą, tai labai tikėtina, kad jūsų įsitikinimas neleidžia troškimui išsipildyti. Todėl patariu apsvarstyti ir išplėtoti tokią mintį: „Jei tikrai koks nors įsitikinimas trukdo rastis mano gerovei, tai kas jis toks?“ Kai kas iškils į paviršių, kaip nors suvoksite atsakymą. Iš pradžių jis gali net pasirodyti kvailas.

Kalbėdamas sekmadienį sakiau, kad lėtai didinau savo finansines įplaukas ir pasiekiau tokį lygį, kurio paskui niekaip negalėjau viršyti. Ištisus metus jos nedidėjo. O aš sukau galvą: „Na kodėl taip yra? Mano toks aiškus ketinimas. Tikiu, kad dieviškoji esybė mane išklauso ir visaip stengiasi man padėti. Darau viską, kas mano galioje, tačiau vis atsitrenkiu į kelio užtvarą. Kodėl viskas taip sulėtinta? Kodėl negaunu daugiau pinigų?“ Tyrinėdamas savo įsitikinimus suvokiau vieną dalyką, kad aš jaučiuosi nesmagiai, jei pinigų gaunu daugiau už savo tėvus. Ir, kiek pamenu, tada, sekmadienį, kai tai pasakiau, per salę nuvilnijo šurmuliukas: žmonės tarsi irgi pajuto artumą šiai minčiai, tikriausiai prisimeni?

LEE: Tikrai, taip ir buvo.

JOE: Tada įsigilinau į šį įsitikinimą. Sekmadienį truputį jį aptariau. Sakiau, suprantama, tėvai mums linki geriausia. Gal jie ne visada žino, kaip tai parodyti, bet jie daro geriausia, ką geba. Kai supratau, kad, ak, kaip džiaugtųsi tėvas, jei uždirbčiau daugiau už jį, kai suvokiau, jog tada galėčiau padėti jam ar kitam šeimos nariui, kitiems žmonėms, galų gale sau, tada jau galėjau nustumti kliūtį šalin. Visa tai yra svarbu. Vienintelė kliūtis buvo mano įsitikinimas.

LEE: Atrodo, Joe, nori pasakyti, kad tas įsitikinimas gali būti visai nesusijęs su tuo, ko sieki?

JOE: Taip, kaip tik tai ir sakau.

LEE: Vadinasi, tai gali būti nė kiek nesusiję?

JOE: Na, regis, nori panagrinėti kokį nors pavyzdį. Kokį geidautum?

LEE: Tarkim, aš trokštu sėkmingai verstis ir noriu plėsti savo verslą.

JOE: Mhm...

LEE: Ir, sakykime, nieko panašaus nevyksta. Tad negi gali būti, kad mane riboja įsitikinimas, jog nesu tam tinkamas asmuo?

JOE: O kaipgi, visiškai gali būti.

LEE: Tikrai?

JOE: Žinoma.

LEE: Ir tai gali nieko bendra neturėti tiesiogiai su mano verslu?

JOE: Na, taip.

LEE: Ar prekiaučiau nekilnojamuoju turtu, ar teikčiau draudimo paslaugas?

JOE: Taip.

LEE: Ir jei aš būsiu įsitikinusi, kad asmeniškai netinku, tada klientai nenorės pas mane eiti?

JOE: Na, taip. To įsitikinimo pati gali nė nepastebėti, kol nepradėsi domėtis tokiomis kaip ši laidomis ar neateisi dalyvauti Nepaprastumo lavinimo programoje, nepadirbėsi su kuo nors, kas padėtų tau atverti akis.

Noriu visus patikinti, kad ir aš dalyvauju užsiėmimuose. Jums gali atrodyti, kad Joe viską jau pasiekęs, prirašęs daugybę knygų, jo karjera kuo puikiausia ir sėkmė neprilygstama. Bet ir man vis dar kyla ribojančių įsitikinimų. Eidamas į priekį iki šiol atsitrenkiu į kliūtis, tad aš irgi vis dar dirbu su nepaprastumo mokytojais, nes žinau, kad gyvenu aplinkoje, kupinoje įsitikinimų, kurių diduma yra nesuvokti.

Galime patys kelti tinkamus klausimus. Sekmadienį kalbėjau ir apie tai. Šioje laidoje pasakysiu kai kuriuos būdus. Bet aš pats dažniausiai kreipiuosi į mokytojus, į kitą žmogų, kuris gali matyti objektyviai ir negyvena pagal tokius

pat įsitikinimus kaip aš, kad padėtų man suvokti, dėl ko esu tikras. Paprastai pakanka tą įsitikinimą vien perprasti ir jis išnyksta.

LEE: Ir visa tai veda mus prie kito klausimo, kurį jau buvau uždavusi: kodėl kartais atrodo, kad paprasčiau pritraukti neigiamus, nepalankius dalykus nei teigiamus, palankius?

JOE: Taigi.

LEE: Klausyk, ar čia nebus svarbiausia, į ką sutelkiamas dėmesys? Kaip sakai?

JOE: Taip, tikrai. Bendrai imant, viską traukia jausmai. Daugelis žmonių jaučia stiprią neapykantą, pyktį ar nusivylimą. Todėl jie privilioja dar daugiau visa ko, kas tenkina šiuos jausmus, nes į tai yra sutelkę dėmesį. Jeigu pajustumėte tokią pat stiprią meilę, aistrą, kuria grįstumėte savo norą ką nors gauti, tada pritrauktumėte tai, ko trokštate.

Kaip pavyzdį labiausiai mėgstu – jūs jau turbūt juoksitės, nes ir sekmadienį apie tai kalbėjau, – savo automobilius. Svarbiausia štai kokia mintis: aš tapau aistringu automobilių mėgėju ir juos visus dievinu. Tai gana ironiška, nes dirbu namie ir ne taip jau daug važinėju. Dažniausiai skrendu. Taigi turiu tris nuostabius automobilius ir jais nevažinėju. Jaučiu, jie ir atsirado mano gyvenime tik dėl to, kad juos labai mėgstu. Mašinas įgijau be jokio vargo, vien dėl to, kad jas mėgstu. Mėgimas, meilė – štai kas man automobilius pritraukė.

Deja, žmonės labai dažnai yra susitelkę į tai, ko nemėgsta, nemyli. Jie išeikvoja daug galių tam, kas jiems nepatinka, o tos galios, energija sklinda pritraukdama dar daugiau to, dėl ko ji buvo iššvaistyta.

LEE: O kodėl vieni dalykai pasireiškia greičiau, kiti vėliau, nors aš stengiuosi vienodai? Rodos, tai, ką dabar kalbėjai, veikia ir čia. Paaiškink nors kiek plačiau.

JOE: Taip. Manyčiau, kad viskas labiau siejasi su pirmąja dalimi, kada kalbėjome apie įsitikinimus. Nors atrodo, kad mūsų pastangos vienu atveju būna veiksmingesnės nei kitu, gerai įsigilinus paaiškėja, jog vienintelė kliūtis yra koks nors įsitikinimas.

Nepažįstu žmogaus, kuris to klausė, nežinau, kokia yra jo tikrovė, įsitikinimai. Vėl grįšiu prie sekmadienio kalbos ir sampratos, kad mes gauname dieviškosios esybės informaciją, kviečiančią mus veikti ir perteikiančią mums reikalingas žinias. Tas šaltinis siunčia mums informaciją, o tai reiškia, kad ką nors ketindami mes susisiekiame tiesiai su tuo neapibrėžtumu, su dieviškąja esatimi ar kaip kitaip tai vadinate. O ji perduoda jums padarinį, rezultatą. Visa tai veikia kaip paprasta formulė. Vienintelis sulaikantis, kartais net visiškai sustabdantis arba skatinantis dalykas yra įsitikinimai. Jūs lėtinate siunčiamo rezultato gavimą, jei dėl kokių nors priežasčių vadovaujatės ribojančiais, pačiam sau kenkiančiais įsitikinimais, jeigu jums trūksta pasitikėjimo, kad esate šito nusipelnę.

LEE: Gerai. Turiu dar vieną klausimą apie ribojančius įsitikinimus. Kažkas rašė, jog atrodo, kad vienas ribojantis įsitikinimas ištraukia kitą. Ar jie kada nors išsenka?

JOE: Na...

LEE: Regis, kažkas nori kartą išsiaiškindamas įveikti visus ribojančius įsitikinimus.

JOE: Tikrai. Galiu pasakyti, kad man toks požiūris nėra svetimas ir tikiu, jog įmanoma susitvarkyti taip, kad jų neliktų nė vieno. Bet patirtis rodo, kad tų įsitikinimų yra tokia aibė, jog jie vis reiškiasi ir reiškiasi. Lieka tik viena – netikėti nė vienu. Kai perprasite mūsų aptariamą būdą, jie nebekibs prie jūsų, jei tik jūs patys nesikabinsite į juos. Jie pasireikš, o jūs leisite jiems pabūti ir išblėsti. Toks pabuvimas pasidaro kone meditavimas, kai pats iš savęs kyla įsitikinimas, lygiai kaip savaime kyla mintys, o jūs tik stebite patį vyksmą, kaip dangumi plaukiančius debesis. Jūs nesate tas įsitikinimas. Nesate ta mintis. Ir ne tie debesys. Jūs esate visa tai suvokiantis stebėtojas. Ir aš nežinau, ar kas nors iš klausytojų gali tai suprasti, nes man pačiam dar nepavyksta šito galutinai perprasti, tačiau jeigu jūs galėtumėte suvokti, jog esate kaip dangaus žydrynė, nepriklausoma nuo ja plaukiančių debesų, tai pajustumėte nuolatinę ramybę.

LEE: Tai bent! Šaunumėlis. Man patinka.

JOE: Pabandysiu viską pakartoti, bent jau sau, bet gal rūpi ir kitiems?

LEE: Taip, prašytume.

JOE: Aš stengiuosi pasakyti, kad būdami tarsi dangaus žydrynė, o ne debesys, būtumėte visą laiką ramybės būsenos: debesys yra tarsi kylančios ir pasitraukiančios mintys, o dangus – jūs, tas mintis suvokiantis stebėtojas. Jeigu pajėgtumėte šitaip stebėti vyksmą, būtumėte tas nešališkas, neįsitraukiantis, nuostabioje ramybėje skendintis asmuo, galintis iškviesti į gyvenimą ką tik panorėjęs.

LEE: Na, tikrai tai puiku. Ir štai kitas klausimas...

JOE: Gerai.

LEE: „Ką reiškia išsiaiškinti ir atlaisvinti kelią, kaip man žinoti, ar jau viską išsiaiškinau ir nuo visko esu laisva?" Lavinimo programoje su savo klientais tikrai nemažai kalbame apie išsiaiškinimą ir kelio atlaisvinimą. Tai, ką dabar pasakei, irgi glaudžiai susiję, nes aiškumas yra tai, kas tavo metaforoje dangaus žydrynė.

JOE: Labai taiklūs žodžiai. Aš dar sakau, kad aiškumas yra trūkstama paslaptis. Kaip tik apie tai ir šnekėjau praėjusį sekma-

dienį. Savo kalbą pavadinau „Trūkstama paslaptimi". Ji visa buvo skirta išsiaiškinimui ir kelio atlaisvinimui.

Aš dar sakau, kad išsiaiškinimas ir kelio atlaisvinimas yra paslaptis, kurios trūksta, galima sakyti, visoms esančioms saviugdos programoms. Gal rasime vieną ar dvi išimtis, bet kad ir kur nuvyksi, beveik niekas nemoka šita pakopa naudotis arba išvis nieko apie ją nežino. O štai ką aš vadinu išsiaiškinimu ir kelio atlaisvinimu: jūsų ketinimo įgyvendinimo tėkmės netrukdo jokie įsitikinimai; jūs aiškiai suvokiate, kad ši tėkmė srūva nekliudoma įsitikinimų, nes kone savaime įgyvendinate savo norus; jūs esate visiškai ramūs, nes žinote, kad ničniekas nesutrukdys jūsų norams realizuotis.

LEE: O! Matome, kad kyla jausmas...

JOE: Taip?

LEE: ...kyla ramybės jausmas. Kitaip tariant pojūtis, jog kelias yra laisvas.

JOE: Taigi, kelias yra laisvas. Sakykime, jūs bandote sutelkti dėmesį į savo sveikatą arba turtą, galbūt susikaupiate santykiams su kitais žmonėmis ir pareiškiate atitinkamą savo ketinimą. Tada pasistengiate susitvarkyti su įsitikinimais, tačiau vis viena jaučiate kažkokį nusivylimą, vadinasi, jokio aiškumo ir kelias nėra atlaisvintas.

LEE: Suprantama.

JOE: Nusivylimas rodo, kad kelią vis dar pastoja įsitikinimas, o gal net du. Tą patį reiškia visi kiti žlugdantys jausmai. Jei nekantraujate, šiek tiek širstate, liūdite, esate verksmingi, nelaimingi, jeigu jus apėmęs koks nors džiaugsmo nekeliantis jausmas, – žodžiu, jei siekdami įgyvendinti savo ketinimą jaučiate nors kokį nepalankų jausmą, tai yra žaidimo lauke iškeltas ženklas, raudona ar geltona vėliavėlė, rodanti, kad jūs turite vieną du ribojančius įsitikinimus. O kai pasąmonėje

viskas aišku, niekas nekliūva, tada jūsų ketinimas įvykdomas labai greitai arba jūs suvokiate, kaip pageidaujama artėja, ir nekyla jokių nemalonių jausmų.

LEE: Man visada smalsu: negi visam tam reikia tiek daug dėmesio?

JOE: Tiesą sakant, ne. Mano galva, kol išliekame žaismingi, galime nuolat grįžti prie savo ketinimo, vis pasidžiaugti, argi nebūtų smagu užmegzti tam tikrų santykių, ar nebūtų puiku gauti va tiek pinigų daugiau. Kol tai yra tik malonumas, galima visaip žaisti savo ketinimu. Bet jei pradėsite kažką ketinti dėl to, kad, jūsų manymu, taip reikia, ar dėl to, kad norite ketinimą sutvirtinti, veikiausiai jumyse slypi įsitikinimas, kuždantis, jog dar per mažai nuveikėte, jog tokie dalykai iš tiesų nėra veiksmingi. Žodžiu, tai rodo, kad iškilo nepalankus įsitikinimas.

LEE: Iš tavo kalbos, Joe, išeina, kad būdama pakilios nuotaikos, žaisminga, maloniai dėl ko nors susijaudinusi turiu suprasti, jog esu viską išsiaiškinusi ir mano kelias neužgrioztas...

JOE: Taip.

LEE: ...ir viskas vyksta kuo puikiausiai.

JOE: Visiškai teisingai.

LEE: Gerai.

JOE: Mes paminėjome reikšmingą žodį. Dažnai vis sakau: *žaismingai* arba *vaikiškai*. Štai, pavyzdžiui, einate pro parduotuvę, užmetate akį vidun ir sakote, vaje, kokia gitara, būtų puikumėlis ja pagroti, nors iš tikrųjų neturite jokio reikalo, nejaučiate būtinybės ir nesate dėl jos nelaimingi ar saistomi, visai neketinate žūtbūtinai ją gauti. Taigi, jei vien pažiūrėję į ją sakote, vaje, būtų puikumėlis ją gauti, tai sukuriate nepaprastai palankias aplinkybes, kad ją įsigytumėte už dienos dviejų.

LEE: Ką gi, gerai. Štai dar vienas dalykas, susijęs su neaiškumu ir kelio nelaisvumu. Gavome tokį klausimą: „Mane nuolat

priverčia sielotis vienas žmogus. Aš įtariu, kad kaltas mano įsitikinimas, bet niekaip negaliu suprasti koks. Kaip man jį išsiaiškinti?“

JOE: Puikus klausimas. Taigi, kaip žinote, šeštadienį klausiausi Deepako Chopros paskaitos. Gal net būtų geriau ją perskaityti. Kai jis kalba, truputį sunkoka suprasti. Jo tartis indiška. Jis bendrosios praktikos medikas. Jis daugiau rėmėsi istoriniu senovės Indijos filosofiniu pamatu. Bet svarbiausia iš to, ką jis sakė, ir aš su juo sutinku, kad nieko nėra išoriška. Viskas, kas yra jūsų išorėje, tėra saviapgaulė, iliuzija, įskaitant ir kitus žmones.

LEE: Taip.

JOE: Viskas tėra atspindys. Viskas tiktai atspindi mūsų pačių įsitikinimus. Štai kokia nepaprasta mintis. Iš pirmo karto su ja sutikti nėra paprasta...

LEE: Tai jau tikrai.

JOE: ...bet kai galiausiai perpranti, ji išplečia akiratį ir pakeičia gyvenimą. Svarbiausia išvada, kurią turime suprasti, yra ši: mus erzinančios, atstumiančios ar pykdančios kito žmogaus savybės ar poelgiai, kad ir kokie jie būtų, labai tikėtina, būdingi ir mums. Tikrai tik atsakingai apsisprendus galima su tuo sutikti.

Deepakas kalbėjo apie moterį, kuri per vieną seminarą buvo priėjusi prie jo ir taip spustelėjusi visus jo „mygtukus“, kad jis pasijutęs kaip berniukas, atsidūręs šalia šiurkščios, nekantrios, bjaurios bobos. Jis minėjo dar daugiau visokių nemalonių savybių. Po kiek laiko ėmęs svarstyti: „Pala, o kodėl nesivadovauju savo paties mokymu?“ Tada surašęs visas nepatikusias tos moters savybes. Paskambinęs savo leidėjui ir paprašęs: „Aš tau perskaitysiu asmens savybių sąrašą, o tu man pasakysi, ar man jos būdingos.“ Išvardijęs visus tuos

bjaurumus, šiurkštumus ir nekantrumus. Kai pagaliau baigė skaityti, kaip jis pats sakė, ragelyje gana ilgą laiką buvusi mirtina tyla. Ech, pagalvojęs jis, na jau ne. Tad nutaręs pasitelkti rimtesnį ekspertą.

Jis paskambinęs žmonai ir perskaitęs tą patį sąrašą. Šįkart, kaip jis sakė, tyla ragelyje trukusi dar ilgiau, nei kalbant su leidėju. Visa esmė, kad tos kitų žmonių savybės, kurios jį taip žeidė, buvo pačios nemėgstamiausios jo paties savybės. Taigi jis išsiaiškino stiprų įsitikinimą, teigusį, kad šios savybės būdingos kitiems, o ne jam. Iš tikrųjų reikėtų padėkoti kitiems asmeniškai ar mintyse, kad jie padėjo sudaryti nepakenčiamų savybių sąrašą, ir galiausiai kreiptis į save: „Na, aiškinkimės, kaip visa tai veikia mane, kaip visa tai virto mano asmenybės dalimi, kurios aš tarsi neturiu.“

LEE: Puiku, Joe, kaip tik prisiminiau daktarą Hew Leną ir jo *ho'oponopono* idėją.

JOE: Teisingai.

LEE: Visa tai verčia suvokti, kokie atsakingi esame už kiekvieną smulkmeną, pasireiškiančią mūsų gyvenime. Viskas tikrai gerai išaiškinta: aš susikūriau asmenį priešais save, kad galėčiau susitvarkyti savo vidinį pasaulį...

JOE: Taip.

LEE: ...tai, kas mane žeidžia.

JOE: Kaip tik taip. O tie, kas pirmą kartą klauso mūsų, kas nežino apie daktarą Hew Leną ar apie *ho'oponopono*...

LEE: Kaip tik norėjau apie tai klausti.

JOE: Gerai. Na, galėčiau daug pasakoti, bet pasistengsiu trumpai: jis yra psichiškai nesveikų nusikaltėlių gydytojas. Padėjo pataisyti sveikatą visos kalėjimo kameros pacientams, kuriuos paprastai rišdavo, slopindavo, nes jie būdavo agresyvūs. Jis jiems pagerino būklę taikydamas havajietišką dvasinį būdą,

vadinamą *ho'oponopono*. Aš taip pat jo pramokau. Mudu susitikome su daktaru Hew Lenu. Kartu vedėme seminarus. Kartu rašome „Jokių ribų“ knygą, o jei norite susipažinti, kas ten sakoma, atsiverkite svetainę www.zerolimits.info. Joje rasite visą istoriją ir suprasite, kodėl jums verta pakartoti tai, ką padarė jis. Bet iš tiesų nieko kitoniška ten nėra. Žodžiu, nieko nėra ten išorėje.

LEE: Taip.

JOE: Gali atrodyti, kad bandau jus patraukti į savo pusę, bet aš tik pasakoju apie kasdienybę. Į viską savo gyvenime žiūriu (neimu į galvą gera, bloga ar išvis niekaip) kaip į savo vidinio pasaulio projekciją. Ir visa tai vėl grąžina į sekmadienio kalbą. Į mane srūva galia, energija, o kai ji prasismelkia, ją filtruoja įsitikinimai, tada aš žvelgiu į pasaulį ir matau galios poveikio padarinius. Ir ką gi, rezultatai nevisiškai atitinka pačią galią. Pirmiausia jie parodo mano įsitikinimus. Vadinasi, jei man nepatinka padariniai, turiu tikrinti savo įsitikinimus. Pakeisiu įsitikinimus ir rezultatai pasikeis.

LEE: Puiku. Tiesiog puiku. Taigi dabar turiu dar du klausimus.

JOE: Klausau.

LEE: Pirmas toks: „Aš puikiausiai pritraukiu viską, ko tik noriu...

JOE: Nuostabu, šaunu.

LEE: Tau patinka tokie dalykai.

JOE: Labai.

LEE: ...pageidaučiau, kad visa tai gautų ir kiti žmonės.

JOE: Na...

LEE: Kaip pritraukti tai, ko noriu kitiems žmonėms, ypač tiems, kurie tam priešinasi?

JOE: Taip...

LEE: Ką turėčiau išmokti?“

JOE: Na, ką gi. Šiuo atveju kalbėsime apie du lygius. Bet noriu pabrėžti, kad man tikrai patinka pats klausimas. Labai miela jausti taurią šio žmogaus prigimtį, verčiančią rūpintis gyvenimu ir visa planeta.

LEE: Ar galėčiau pasakyti vieną dalyką, kol dar neįsibėgėjai?

JOE: Žinoma.

LEE: Noriu, kad žinotum, jog šitą klausimą užduoda, galima sakyti, kiekvienas klientas.

JOE: Iš tiesų?

LEE: Tikrai. Mūsų klientai yra nuostabūs žmonės.

JOE: Nepaprastai malonu girdėti.

LEE: Jiems visiems rūpi šitie dalykai.

JOE: Vadinasi, jų širdys atviros. Jie nori keisti ne tik save, bet ir visą pasaulį.

LEE: Tikrai nori.

JOE: Gerai. Pirmoji atsakymo dalis: neturime teisės varžyti laisvos kito asmens valios. Privalome leisti žmogui laikytis savo nusistatymų. Ir patikėkite, aš mielai pakeisčiau daugybę žmonių, tačiau privalau prisiminti antrąją atsakymo dalį: jie visi yra mano projekcija.

LEE: Iš tiesų.

JOE: Taigi vėl grįžome prie visa apimančio Hew Leno būdo. Supraskite, Hew Lenas dirbdamas su tais psichiškai nesveikais kaliniais nesiekė nė vieno pakeisti. Jis žinojo jų bylas ir jam buvo aišku, kad jie yra žudikai, prievartautojai ir kitokie siaubūnai. Tačiau skaitydamas tas bylas Hew Lenas pajuto, tarsi viskas kažkaip būtų susiję su juo, tad jis ėmėsi vidinių *ho'oponopono* veiksmų. Jis atliko atitinkamą vidinį darbą su savimi ir jie pasikeitė.

Esmių esmė čia ta, kad visas pasaulis yra jumyse. Atkurkite savo sveikatą ir išorinis pasaulis pasveiks. Nereikia niekur eiti ir niekam painiotis po kojomis. Nereikia lįsti į akis kitiems

žmonėms. Negalvokite, kad jie priešinasi. Iš tiesų viskas tėra jūsų atspindys. Viskas tėra tik kažkuri jūsų pačių priešinimosi dalis.

Kadangi jau kelis kartus minėjau daktarą Hew Leną, leiskite papasakoti, ką jis daro (čia pakalbėsiu trumpai, o, kaip jau sakiau, smulkiau rasite svetainėje www.zerolimits.info.). Daktaras Hew Lenas iš esmės tik žvelgia į savo gelmę ir sako dieviškajai esybei (pasikartosiu: jums tai galbūt yra Dievas, Visata, gyvybinė galia, pirmapradės būsenos jėga ar koks kitas priimtinas pavadinimas), taigi jisai jaučia tai, kas tuo metu yra jį apėmę, ir savyje taria: „Aš tave myliu", „Aš atsiprašau tavęs", „Prašau man atleisti" ir „Dėkoju tau" – šias keturias frazes. Galite jas laikyti mantra, malda. Galite jas vadinti kaip norite (gal poema?), bet jis vis kartoja: „Aš tave myliu", „Aš atsiprašau tavęs", „Prašau man atleisti" ir „Dėkoju tau".

Šių žodžių Hew Lenas nesako kitam asmeniui. Jis jų neištaria garsiai. Dažniausiai jis net nemato kito žmogaus. Jis tai kartoja didesniajai jėgai, kurios dalis mes visi esame. Hew Lenas tai taria aukštesniajai galiai, ne sau. Jis tai sako mintyse vis kartodamas: „Aš tave myliu", „Aš atsiprašau tavęs", „Prašau man atleisti" ir „Dėkoju tau". Kartu stengiasi išdildyti savo vidinius įsitikinimus, palaikančius tokias savybes, kurios bado akis, kai matome jų turint kitus.

Taigi visa tai darydamas (ir viskas dėl to, kad būtų išsiaiškinti ir pašalinti įsitikinimai), tai tardamas jis dieviškosios esybės maldauja šiais žodžiais: „Klausyk, neturiu supratimo, iš kur kyla mano įsitikinimai. Atsiprašau dėl jų. Aš myliu tave, prašau, atleisk man už viską, kas gali rastis mano sąmonėje. Dėkoju tau. Prašau man atleisti, aš myliu tave, dėkoju tau. Aš atsiprašau, atleisk man, ačiū, aš myliu tave." Paprasčiausiai kartodami ir kartodami šiuos žodžius, kartais pakeisdami jų tvarką galite pasiekti visa, ko panorėsite. Esu tikras, kad kartodami vien „aš tave myliu" galite sutirpdyti bet kokį patiriamą nepalankumą ar negatyvumą.

Svarbu suprasti, kad neįmanoma pakeisti kito žmogaus. Jis reiškia savo laisvą valią. Bet galite dirbti vidinį darbą, o viskas, ką matote išorėje, įskaitant kitus žmones, tėra jūsų vidaus projekcija.

LEE: Tai puiku! Na, ir priėjome paskutinį klausimą. „Teko girdėti apie nepalankius ketinimus. Ką jie reiškia ir kaip man suprasti, ar jų neturiu?"

JOE: Smagu, kad sulaukėme tokio klausimo. Sekmadienį kalbėjau ir apie tai, be to, regis, apie tai rašoma svetainėje www.miraclescoaching.com. Kartais šią temą panagrinėju savo tinklaraštyje. Jeigu jo neskaitote, raginu pradėti skaityti, nes ten rašau beveik kasdien, tad visąlaik yra kokių nors naujų įžvalgų, patarimų, šaltinių ir viskas – nemokamai. Atvėrę www.mrfire.com kairiame meniu matysite nuorodą į tinklaraštį, spragtelėkite ir pasidairykite ten.

Aiškinant nepalankius ketinimus man labiausiai patinka remtis Naujaisiais metais. Nė neabejoju, kad tą vakarą kiekvienas ką nors sau užsibrėžiame. Jei kartais to jau kuris laikas nedarėte, artimiausių Naujųjų naktį nusistatykite sau naujų tikslų. Naujo gyvenimo siekis gali būti visoks: nuo šiol kasdien lankysiuosi sporto klube, nebepersivalgysiu, neberūkysiu, laisviau, na, patys suprantate, užmegsiu pažintis. Nežinau, kokie siekiai buvo ar bus, bet jūs užsibrėžiate naujametį tikslą ir vadovaujatės pačiais geriausiais ketinimais. Jau nemažai kalbėjau, kokios įtakos turi ketinimas. Su visa pačia geriausia ketinimo galia užsibrėžiate lankytis sporto klube, bet jau sausio 2, na, gal 3 dieną pamirštate, kad tas klubas išvis yra.

Kas nutiko? Aš sakau, kad jus nuslopino nepalankus ketinimas. Įsitikinimas yra stipresnis už ketinimą. Ketinote mankštintis, pagerinti figūrą, bet šį norą į šalį nustūmė nepalankus ketinimas neiti į jokį sporto klubą, nė nesapnuoti apie mankštinimąsi, negerinti figūros. Šio ketinimo priežastis gali būti pati įvairiausia.

Nepalankius ketinimus reikia išsiaiškinti ir numesti nuo savo kelio. Štai kodėl man atrodo, kad Nepaprastumo lavinimo programos poveikis galingas. Kaip tik todėl taikau tokią daugybę būdų. Ir dėl to aš pats vis dar naudojuosi gyvenimo mokytojo pagalba. Štai kodėl manau, kad norėdami žengti pirmyn privalome pažinti savo nepalankius ketinimus, kurie yra ribojantys įsitikinimai. Jie yra nepalankūs, neigiantys.

Paprastai nežinome, kas tai yra, tačiau kiek patyrinėję ir pasirėmę išmania pagalba galime juos atkapstyti, iškelti į šviesą ir paleisti. Jei norime žengti pirmyn, turime juos išleisti, nes, kaip aš suprantu, vienintelis mūsų pažangą stabdantis dalykas yra mūsų įsitikinimai. Mes gyvename įsitikinimų varomame pasaulyje. Pakeiskite savo įsitikinimus ir pagerės jūsų laimėjimai.

LEE: Pakeiskite savo įsitikinimus ir pagerės jūsų laimėjimai. Man patinka!

JOE: Aš taip gyvenu! Kuo geriausios kloties visiems klausytojams. Pirmyn į savo svajones!

Penkios įžvalgos, kaip pritraukti pinigų

Ištrauka iš nepaprastumo lavinimo teleseminaro

Manęs dažnai klausia, kaip privilioti pinigų. Štai ką paprastai žmonėms atsakau.

Pinigai patys savaime tėra popierius ir metalas. Tiktai monetos ir banknotai, išmarginti dailiais raštais ir piešiniais. Vis dėlto jie atrodo tikrai paslaptingai. Ant JAV dolerio užrašyta: „Tikime Dievą." Juk daugelis matėte, ar ne? Dar pavaizduota piramidė – labai senas galios turintis simbolis, aiškinamas aibe prasmių. Ir visa tai vaizduojama įvairiais dažais. Tai meno kūrinys, ir gana nepaprastas. Bet pats savaime pinigas nieko nevertas. Pinigai yra niekas. Popiergaliai.

Juos sureikšminame mes. Šlamantiesiems žmonės perleidžia pasitikėjimą savimi ir savo valdžios galią. Pinigams suteikiame daug visokių reikšmių.

Todėl patariu: į šlamančiuosius pradėkite žiūrėti kaip į „Monopolio" žaidimo atsiskaitymo žetonus, kurie panašūs į pinigus. Jų reikia tik juokais. Jie tik didžiojo žaidimo dalis. Pinigai tikrai nepajėgūs nustatyti, ar jūs laimingi ar nelaimingi, ar ko nors verti ar nieko neverti. Jie neįstengia padaryti ko nors panašaus.

Asmeniškai aš niekada nesivaikau pinigų. Niekada nebūnu susitelkęs į pinigus. Savo dėmesį skiriu aistrai, pasitenkinimui, nuoširdumui, geradarybei, na, ir vienos akies krašteliu tikriausiai stebiu, kiek moku už tai, ką darau, nes labai lengva viską paprasčiausiai iššvaistyti. Žmonės nevertina to, kam jūs patys nesuteikiate deramos vertės. Štai rinkodarai ypač svarbus pinigų surinkimas, o didžiąją

dalį galėjimo juos surinkti lemia kaina, kuria kažką įvertiname. Tačiau visa tai yra išsigalvota. Tiesa ta, kad pinigai savaime yra niekas. Beprasmis dalykas. Popieriūkščiai. Jie reiškia tik tiek, kiek jūs suteikiate jiems svarbos.

Žiūrint iš traukos dėsnio pusės, turėtumėte nejausti nei stokos, nei prisirišimo, nei priklausymo nuo pinigų, antraip siunčiate signalą apie reikėjimą, susisaistymą, priklausymą ir patys ardote pusiausvyrą. Jūs tiesiog stumiate pinigus nuo savęs. Viena jūsų dalis tikina: „Aš noriu pinigų, aš jų geidžiu, turėdamas pinigų nuveiksiu daug ką didinga", o kita prieštarauja: „Nenoriu jokių pinigų, nes tai yra negerovė, turtuoliai daro tik blogybes, geisdamas būsiu godus." Viena pusė pinigų šaukiasi, kita jų kratosi. Kaip atsiliepia Visata? Tiekimas nutrūksta ir nieko negaunate.

Taigi viena mano patarimo dalis tvirtina (ir tikrai svarbų dalyką, kurį privalote atsidėję ugdytis, gal net padedami gyvenimo mokytojo), kad pinigus turime laikyti „Monopolio" žetonais. Pinigai – tai nieko svarbaus. Tiesą sakant, visiškas niekas. Neneigiu, kad juos naudodami galime šį tą nuveikti. Pinigai yra mainų priemonė, bet tik todėl, kad esame susitarę dėl tokios jų reikšmės. Patys savaime jie neturi jokių magiškų galių. Šias galias turite jūs. Todėl dėmesį reikia sutelkti į save, o ne į pinigus.

Jei bus leista išsakyti kitą patarimo dalį dėl visos šitos su pinigais susijusios painiavos, tai pridursiu, kad reikia dėmesį skirti tam, ką mėgstate ir mylite, nes viskas, ko norime iš pasaulio, yra meilė: visi nori mylėti ir būti mylimi. Kai jūsų dėmesys veiks kaip nuoširdus bendrumas su žmonėmis, kurio jie laukia, tai viskas baigsis pinigų gavimu. Jie suras jus kaip gretutinė nuoširdumo įgyvendinimo priemonė. Ir priešingai: pinigai, jei koncentruositės į juos tiesiogiai, jūsų nepasieks.

Daug nesvarstęs žinau, kad mintyse murmate, ypač jei visa tai girdite pirmąkart: „Dieve, tas Joe trenktas! Ką jis čia tauškia? Niekada nieko panašaus nėra buvę." O aš jums sakau, kad viskas vyksta kaip tik taip.

Pateiksiu dar vieną pavyzdį. Visai neseniai kalbėjome apie įsitikinimus. Dabar klausykite: aš įdarbinu įsitikinimą. Sąmoningai pasirenku įsitikinimą apie tai, kad kuo daugiau pinigų išleidžiu, tuo daugiau jų gaunu. Akivaizdu, didelės logikos čia neįžvelgsi. Jei tokius dalykus teigčiau sąskaitininkui, buhalteriui, bankininkui, tai jie man atsakytų: „Deja, Joe, jei nors kiek pinigų išleisi, tai jų turėsi mažiau."

Bet aš remiuosi aiškinimu, kaip viskas veikia. Aš leidžiu pinigus ir vos sumokėjęs iškart dairausi ir mąstau: „Jergutėliau, tiesiog degu nekantrumu, iš kur dabar gausiu 10 kartų didesnę sumą." Šitaip man daug lengviau pirkti ir išleisti pinigų, bet kartu, kadangi išleidimą suprantu kaip gavimo priežastį, visada vėl gaunu šlamančiųjų tiek daugiau, kiek gera šiuo metu galiu už juos nuveikti. Pavyzdžiui, padėti kitiems – savo šeimai, draugams. Ir, žinoma, galiu leisti sau pasimėgauti pirkdamas brangius automobilius, nors jau kelis turiu ir dirbu namie, tad mažai kur važiuoju.

Visa tai tampa įmanoma tik tada, kai pinigus pradedate laikyti neutraliu dalyku ir asmens – savo – vertę atsiejate nuo pinigų. Tikrasis savo vertės matas – kiek esate patenkinti savimi.

Kita ištrauka iš nepaprastumo lavinimo teleseminaro

Klausiama: „Neslepiu, kad visi mano ketinimai susiję su pinigais. Ar tai nėra blogai? Noriu pasakyti, kad kitos mano gyvenimo sritys tvarkosi neįtikėtinai. Bet man visada buvo ir yra svarbūs tik pinigai."

Na, pirmiausia... juk fantastiška, kad jūsų gyvenimas tvarkosi neįtikėtinai! Pritrenkiama. Tikrai nedažnas gali tuo pasigirti. Mano galva, tai nuostabu. Džiaukitės tuo visapusiškai. Šokite vidury gatvės. Šlovinkite tai, kad jūsų gyvenimas tvarkosi neįtikėtinai. Ak,

kaip puiku suprasti tokį tvirtinimą, girdėti jį, patirti, būti tuo, kas gali šitaip teigti.

Toliau: visi jūsų ketinimai susiję su pinigais. Ar tai nėra blogai? Tikrai ne. Nematau čia nieko bloga. Pasikartosiu: tikrai nemanau, kad pinigai yra blogis. Turėti šlamančiųjų nėra negerai. Žmonėms duota jais naudotis kaip bet kuria kita priemone, skirta atlikti įprastus veiksmus. Patys pinigai yra visiškai normalus dalykas. O jeigu jų siekiate tam, kad išgyventumėte, įgyvendintumėte daromą gėrį, paremtumėte šeimą ir draugus, – tai puiku.

Aš į Visatą žiūriu taip, kaip jau sakiau filme „Paslaptis": kaip į didžiulį katalogą, kurį vartome ir išsirenkame ką panorėję. Taigi, jei geidžiu pinigų, juos ir pasirenku.

Bet aš niekada neatsiduodu pinigams. Juos tiesiog mėgstu. Pinigai srūva pas mane. Aš jų noriu. Man jie patinka. Aš jais dalijuosi. Šlamantieji yra puiki priemonė. Tikrai nuostabu turėti pinigų. Koks neįtikėtinas turėjimo džiaugsmas! Tačiau ne dėmesio centras. Bent jau man susitelkti į pinigus nėra veiksminga. Gal kitiems darbdaviams toks atsidavimas teikia naudos, gal taip uždirbami milijonai ir milijardai. Šiuo atveju aš neturiu patirties.

Užtat tikrai tikiu, kad privalome džiaugtis. Matau nemažą būrį savo herojų, kurie prisikviečia daugiau pinigų nei aš. Richardas Bransonas (Brensonas), žinomas finansų magnatas ir milijardierius, sako, kad tik džiaugiasi gyvenimu. Jis visa ką gyvenime pasitinka atvira širdimi. Jis išbandė daugybę visokių dalykų, net, laikykitės, raketa nuskrido į kosmosą.

Na, o iš tiesų jis mokėjo už raketą, kad būtų galima skraidinti žmones į kosmosą. Manyčiau, kad tas skrydis kainuoja kokius 100 000 JAV dolerių už vieną vietą. Bransonas to nesiima dėl pinigų. Jis tai daro dėl iššūkio ir džiaugsmo. Štai kur jį veda širdis.

Paimkime kitą herojų – Donaldą Trumpą (Trampą). Nė karto nėra tekę skaityti, kad šio milijardieriaus pastangos būtų skirtos pinigams. Dažniausiai jis sako, kad jam patinka sudaryti sandorius. Vadinasi, jis savo pomėgius išreiškia per sandorius. Pinigai randasi kaip papildomas jų rezultatas, o kartais, žinoma, jų visai nesiranda. Jis tikrai kurį laiką būna ir paskendęs skolose, ir netenka dalies turto, ir patiria sunkumų. Bet Trumpas nesusitelkęs į pinigus. Jis visada atsidavęs tam, ką jam smagu daryti, konkrečiai, sudarinėti sandorius.

Richardas Bransonas su malonumu daro tai, kas jam atrodo kaip pašėlęs iššūkis.

Man tai yra, kam dabar jaučiu aistrą.

Na, žinote, šiuo metu rašau knygą apie seną havajietišką sveikatinimo būdą ir vis dar esu ligi ausų paniręs į ją. Ji vadinasi „Jokių ribų".

Ir jokių ribų neturėjimas šiuo metu daro didžiausią įtaką mano gyvenime, didesnę, nei esu patyręs per ilgą laiką, tad į šią „Jokių ribų" sudedu visą savo širdį ir sielą. Neišvengiamai turiu užsiimti ir daugybe kitų darbų bei projektų, susitikimais, kalbomis, kelionėmis, šiuo ir anuo, bet dabar mano dėmesio centras yra ribų neturėjimas.

O kai esu susitelkęs į tai, ką aistringai mėgstu ir dievinu, piniginiai reikalai tvarkosi tarsi savaime. Todėl patikinu: jei atsisakysite rūpesčių dėl finansinių dalykų (Nepaprastumo lavinimo programos mokytojai jums gali padėti) ir suprasite, kaip ir kodėl laikotės jų įsikibę, jei priimsite juos nieko neteisdami ir pagaliau susitelksite į tai, kokį iš tiesų nepaprastą gyvenimą jūs gyvenate, tada galėsite kur kas daugiau dėmesio skirti tam, ką mylite, kam jaučiate aistrą, prie ko linksta jūsų širdis, tada visokie rūpesčiai, piniginiai ir panašūs, tiesiog išnyks. Susirūpinimas išblės, o pinigai pradės rastis patys. Galiausiai vieną dieną apsidairysite ir šūktelėsite: „Jergutėliau, aš gavau neįtikėtiną sumą pinigų ir nenutuokiu, iš kur jie!"

Apibendrinimas

Patys savaime pinigai tėra popierėliai ir metalo plokštelės. Tik monetos ir banknotai su dailiomis graviūromis. Savaime pinigai neturi vertės. Jiems ją suteikia žmonės. Tai žmonės suteikia pinigams asmeninės vertės ir valdymo galių, mato paskirtį. Tai, ką jie jums reiškia, yra tai, kokią reikšmę jiems suteikiate. Turite susitelkti į save, o ne į pinigus.

Patariu pinigus laikyti tik „Monopolio" žetonais. Tai tėra juokai. Tik didžiojo žaidimo dalis. Jie nelemia, ar jūs esate laimingi ar nelaimingi, ar jūs kažko verti ar nieko neverti. Pinigai neturi tokios galios. Richardas Bransonas, finansų magnatas ir milijardierius, sako, kad jis tik džiaugiasi. Donaldas Trumpas tikina, kad jam įdomūs vien sandoriai. Šie vyrai dėmesį sutelkia į tai, ką jiems smagu daryti.

Aš nesivaikau pinigų. Niekada atskirai jiems neskiriu savo dėmesio. Aš atsiduodu pomėgiams, aistrai, džiaugsmui, nuoširdumui, geradarybei ir vienos akies krašteliu tikriausiai stebiu, kiek moku už tai, ką darau, nes labai paprasta viską tiesiog iššvaistyti. Juk žmonės nevertina to, kam jūs patys nesuteikiate deramos vertės.

Žiūrint iš traukos dėsnio pusės, turėtumėte nejausti nei stokos, nei prisirišimo, nei priklausymo nuo pinigų, antraip siunčiate signalą apie reikėjimą, susisaistymą, priklausymą ir patys ardote pusiausvyrą. Jūs tiesiog stumiate pinigus nuo savęs.

Sukaupkite dėmesį į tai, ką mėgstate ir mylite, nes visa, ko norime iš pasaulio, yra meilė: visi nori mylėti ir būti mylimi. Kai jūsų dėmesys veiks kaip nuoširdus bendrumas su žmonėmis, kurio jie laukia, tai viskas baigsis pinigų gavimu. Jie ras jus kaip gretutinė nuoširdumo įgyvendinimo priemonė. Bet pinigai jūsų nepasieks, jei koncentruositės į juos tiesiogiai.

Visa tai tampa įmanoma tik tada, kai pinigus pradedate laikyti neutraliu dalyku ir asmens – savo – vertę atsiejate nuo pinigų. Savo vertės matas – kiek esate patenkinti savimi.

Kai aš dėmesį skiriu tik savo aistringai meilei ir pomėgiams, finansiniai reikalai tvarkosi tarsi savaime.

Jei atsisakysite rūpesčių dėl pinigų (Nepaprastumo lavinimo programos mokytojai jums gali padėti) ir suprasite, kaip ir kodėl laikotės įsikibę į juos, jei žiūrėsite į pinigus nieko neteisdami ir pagaliau susitelksite į tai, kokį iš tiesų nepaprastą gyvenimą jūs jau gyvenate, tada galėsite kur kas daugiau dėmesio skirti tam, ką mylite, kam jaučiate aistrą, prie ko linksta jūsų širdis, tada visokie jūsų rūpesčiai, tarkim, dėl pinigų, tiesiog išnyks. Susirūpinimas išblės, o pinigai pradės rastis patys. Vieną dieną apsidairysite ir šūktelėsite: „Jergutėliau, aš gavau neįtikėtiną sumą pinigų ir nenutuokiu, iš kur jie!"

Kas yra nepaprastumo lavinimas

Jeigu tikite, kad jūsų „aš" iš tiesų yra tikras, privalote pasitikrinti: pasistenkite patirti, jog dabar esate tas, kas norite būti.

Neville'is Goddard'as

Gal prieš penkiolika metų pasižadėjau sau: vos pastebėsiu, kad kažkas neaišku mano kelyje, nedelsdamas imsiuosi priemonių. Taikysiu vieną iš šioje knygoje aprašytų būdų. Dažniausiai šito pakanka. Bet turiu pripažinti, kad buvo laikai, kai jausdavausi klampojantis po minčių liūną. Tada šaukdavausi pagalbos.

Bėgant metams susipažinau su tais žmonėmis, kuriuos dabar vadinu nepaprastumo lavinimo komanda. Kadangi supratau, jog man tai padeda, parengiau programą, kad ir kitiems būtų prieinama nepaprastumo lavinimo mokytojų pagalba.

Kaip jau žinote, aš patyriau, ką reiškia, kai išsiaiškini vidines kliūtis ir jas pašalini. Praeityje, kai pasvajodavau apie puikų gyvenimą (kuriame kas dieną įvyksta kas nors nepaprasta), bardavau save. Ką aš bandau prigauti? Ar yra bent mažiausia prielaida, kad tai įvyktų? Juk gyvenau gatvėje!

Dabar jau esu tikras (kaip ir jūs), kad nepaprasti dalykai ne tik gali įvykti – jie vyksta. O išsiaiškinimas ir kelio atlaisvinimas yra raktas nuo durų, pro kurias ten pakliūvame. Daliai jūsų visa tai yra tikras iššūkis. Iš tiesų net trys iššūkiai: *žinoti* išsiaiškinimo ir kelio atlaisvinimo būdus, *išsiaiškinti* ir atlaisvinti kelią, *išlikti* nesusipainiojusiam ir neužsigriozdinusiam.

Apie tai parašyta ši knyga. Joje pasidalijau dešimčia būdų, kurie man žinomi, kad mumyse viskas pasidarytų ir būtų aišku, sraunu.

Bet yra dar vienas dalykas, kurį sutinku ir kuris gali paveikti išsiaiškinimą bei kelio atlaisvinimą. Kaip ir daugeliu atvejų, taip ir šiuo, ką nors įveikti ar atlikti yra daug lengviau, kai kas nors gali nors truputėlį padėti.

Ta pagalba yra Nepaprastumo lavinimo programa, sukurta vien tam, kad žengdamas išsiaiškinimo ir atlaisvinimo link turėtumėte išmanančių bendrakeleivių.



Daugelis žmonių klausia, kaip išsiaiškinti vidines kliūtis ir išlaikyti atvirą vidinį kelią, kaip kasdien sėkmingai laikytis šito aiškumo. Turiu pasakyti, kad kaip tik dėl šio dalyko daugiausia man padeda Nepaprastumo lavinimo programa.

Taip yra todėl, kad esminė nauda, gaunama iš vidinio aiškumo ir kliūčių nebuvimo, yra jautimas, jog esi čia ir dabar ir tau niekas nekliūva. Tačiau patirtis rodo, kad seni prisiminimai ir susiformavę įsitikinimai apie save nepaliaujamai kyla į paviršių.

Kartais net nenutuokiu, kad kaip tik šiuo metu kelias nėra laisvas. Paprasčiausiai atrodo, jog niekaip negaliu pasiekti, ko noriu, ir galiu mąstyti apie vienintelį dalyką – kaip išsilaisvinti iš to, ko nė kiek nenoriu, ar nedaryti to, ko neturėčiau (daryti, ką turėčiau). Ar jums tai pažįstama?

Bendraudamas su mokytoju aš daug lengviau atsikratau tų praeities prisiminimų ir ribojančių įsitikinimų, laikančių mane įstrigusį. Štai kodėl sukūriau Nepaprastumo lavinimo programą.

Nepaprastumo lavinimo programa yra neprilygstamas būdas, leidžiantis grumtis su įsitikinimais. Visada šalia tavęs yra žmogus, galintis padėti – štai toks programos išskirtinumas. Pašaliečio protas gali pamatyti tai, kas mums patiems nebūna akivaizdu, kol to neparodo vidinio darbo mokytojas.

Kaip veikia Nepaprastumo lavinimo programa

Žmonės dažnai man sako: „Joe, žinau, kad Nepaprastumo lavinimo programa veikia, bet *kaip*? Kodėl ji tokia veiksminga?“ Štai keturi programos požymiai, teikiantys jai išskirtinės galios:

1. Programos kompozicija ir struktūra.
2. Nepaprastumo lavinimo metodika.
3. Vidinio darbo mokytojų patirtis.
4. Asmeninis programos pritaikymas.

Atskirai apžvelkime kiekvieną dalį. Jos, žinoma, veikia kaip visuma, sinergetiškai, ir padeda gerokai viršyti laimėjimus, kurių pasiektumėte dirbdamas su savimi vienas.

Programos kompozicija ir struktūra

Struktūra, rodanti programos idėją, sukuria tvirtą nepaprastumo, nekasdieniškumo, būsimų stebuklų pagrindą.

Laikas. Įprastai užsiėmimai vyksta kas savaitę, o kursas trunka nuo trijų iki šešių mėnesių. Toks grafikas veiksmingas net tada, kai ribojantys įsitikinimai yra labai įsišakniję, nes pasiekiama, kad jie pagaliau iškiltų aikštėn, juos būtų galima išsiaiškinti ir taip atlaisvinti kelią. Kartu geriau suprantamas traukos dėsnis. Greta grafike numatytų užsiėmimų galima su mokytoju susirašinėti elektroniniais laiškais, kad jis patartų tiesiog „įvykio sūkuryje“.

Bandymai. Tarp užsiėmimų atliekamos pratybos ir studijuojama teorinė medžiaga užtikrina nepaprastumo lavinimo sėkmę – nekasdieniai bandymai yra ta erdvė, kurioje gali pasireikšti jūsų nepaprastumas, jūsų kuriami stebuklai. Tik per asmenines pratybas žmogus iš tiesų aiškinasi su savo širdimi ir protu. Pratybos leidžia pakeisti mąstymo šablonus, skatina suvokti naujas ateities galimybes. Apie atliekamus bandymus žmonės dažnai sako, kad vien dėl jų buvo galima įsitraukti į programą. Štai kokia jų galia!

Grįžtamasis ryšys. Labai vertinga tai, kad jums yra prieinamas tam tikras grįžtamasis ryšys, leidžiantis pasitikrinti viską, ko mokotės programoje. Kartais pakanka paprasto patvirtinimo, kad einate teisingai, ir nebereikia svarstyti, ko griebtis.

Įsipareigojimas ir atskaitomybė. Rengdamas šią programą supratau, kad neįmanoma nepaprastų, stebuklingų pokyčių kurti neišsiaiškinus, už ką turite būti dėkingas!

Nepaprastumo lavinimo programa visą laiką rodo, už ką turite būti dėkingas, net kai nesate toks. Visai tiesmukai, remiantis pagrindine jūsų ir asmeninio mokytojo sutartimi, tai numatyta ir programos nuostatuose, mokytojas nuolat jums paaiškina (žinoma, su meile), kokia dabar yra padėtis.

Dar vienas dalykas yra nepaprastumo lavinimo mokytojo įsipareigojimas, kad jums turi sektis. Tai verčia jį kalbėtis su jumis apie dalykus, kurie kitomis aplinkybėmis būtų tiesiog apeinami. Šitoks įsipareigojimas (geranoriškai gilintis į viską, kas atrodo svarbu) yra viena didžiausių Nepaprastumo lavinimo programos dovanų.

Kai kas nors yra linkęs nagrinėti nemalonius dalykus ir kalbėtis su manimi apie tai, kas tikrai nelengva, tada žinau, kad turiu patikimą partnerį.

Programos sudarymas. Puiku tai, kad kiekvienas užsiėmimas tęsia ankstesnįjį, tad viskas nuosekliai išmokstama ir suprantama. Jūs įgyjate fizinės ir praktinės patirties, kaip šalinti tuos ribojančius įsitikinimus. Man asmeniškai tuo metu palengvėja! O kaip tik šis lengvumas ir su juo susijęs aiškumas įleidžia į gyvenimą tikrą nepaprastumą ir tikrų stebuklų.

Programos apimtis yra tokia stulbinama, kad vienodai daug naudos gauna tiek pradedantysis, tiek jau gerokai pažengęs traukos dėsnio praktikas. Visi gauna medžiagos augti ir meistriškumui

ugdyti, padedančios išsiaiškinti ir pašalinti tai, kas laiko juos įstrigusius nepageidaujamoje padėtyje.

Ši programa pasiutusiai veiksminga

Kurdamas programą rėmiausi ne vienu skirtingu šaltiniu: „Traukos dėsniu“, „Paslaptimi“, „Jokių ribų“, taip pat svajonių įgyvendinimo paslaptimis, apie kurias dar nė nerašiau! Manau, kad toks platus priemonių spektras užtikrina tą neįtikėtiną programos veiksmingumą. Mūsų klientai išbandė, patikrino ir galiausiai parodė, kad nepaprastumo lavinimo būdai iš tiesų leidžia kurti tai, kas nepaprasta.

Mokytojų patirtis

Nepaprastumo lavinimo programoje dirbantys vidinio darbo mokytojai yra patyrę dvasinio darbo meistrai, atėję į programą iš įvairių asmeninio mokymo sričių ir dvasinio lavinimo programų. Kiekvieną aš pats asmeniškai apmokau ir sertifikuoju. Jų didelė patirtis užtikrina greitą klientų pažangą.

Asmeninis programos pritaikymas

TV laidoje „Tai toks jūsų gyvenimas?“ žmonės kalbėdavo apie kokį nors labai jiems padėjusį geradarį ir stengdavosi įrodyti, kodėl jam turi būti atlyginta už suteiktą pagalbą. Na, o mes kalbame apie *jūsų* gyvenimą ir *jūsų* kuriamus stebuklus, apie tai, kad esate nusipelnęs atlygio, kurį gali suteikti tas stebuklus darantis nepaprastumas!

Nepaprastumo lavinimo mokytojas pasirengęs kiekvieną minutę padėti jums kurti tą nepaprastą gyvenimą. Mokytojas visada atsižvelgs į jūsų asmeninės raidos etapą, į tai, kas yra svarbu tik jums, kokį pasirengimą jau esate praėjęs, koks jūsų asmeninis mokymosi stilius ir į daugelį kitų dalykų, leisiančių jums pajusti ir patirti, kad tai yra iš tiesų *jūsų* programa.

Sakykime, mokymų informacija gali būti pateikiama pasirinktine tvarka, jos parengimas gali būti skirtingas, pagal jūsų poreikius. Asmeninis mokytojas parodys tam tikrus jūsų programos principus, savitumus, kuriems kitas klientas dar nėra pasirengęs ar jam tai išvis nerūpi.



Visi šie veiksniai: struktūra, būdai, patirtis ir individualumas, atsidavę nepaprastumo lavinimo mokytojai – štai kas sukuria programos sėkmę.

Kokie žmonės yra nepaprastumo lavinimo mokytojai?

Kai manęs to paklausia, visada patikinu, kad tikrai verta tai žinoti. Kai dirbu su mokytoju, man svarbu, kad jis būtų sumanus, atjautus, rūpestingas ir kuo plačiausių pažiūrų bei žinių. Kaip tik todėl mano sertifikuoti nepaprastumo lavinimo mokytojai yra iš pačių įvairiausių sričių. Yra rašytojų, menininkų, verslo žinovų, vadybininkų, rinkodaros specialistų ir lengvojo kultūrizmo guru. Visi jie yra išskirtinės asmenybės, pasiryžusios su kitais dalytis iš gyvenimo mokslų gautomis dovanomis.

Pamažu man tapo aišku, kad nepaprastumo lavinimo mokytojo gebėjimas meistriškai nepaprastai gyventi, tokį gyvenimą derinant su kliento siekiu pasiekti geidžiamus rezultatus, sudaro tam tikras sąlygas, kuriančias aiškumą ir padedančias nuo kelio patraukti kliūtis, atveriančias galimybes vykti stulbinamiems, stebuklingiems pokyčiams.

Jei esate pasirengęs nepaprastiems stebuklams ir jums reikia bendražygio, padėsiančio išsiaiškinti praeityje įsišaknijusias ir da-

bar trukdančias kliūtis, paremsiančio kuriant nepaprastą ateitį, užsiregistruokite į Nepaprastumo lavinimo programą.

Daugiau informacijos rasite www.miraclescoaching.com.

Dovana: 101 tiesa apie jausmų laisvę

Nepageidaujamų minčių ir jausmų atsikratymas

Peteris Michelas
www.emotionalfreedom101.com

Kas yra jausmai

Jausmai yra programos (panašiai kaip kompiuterio), kurias įdiegia protas kaip *padedančias* išgyventi. Tačiau iš tiesų jos visos *trukdo* išgyventi, nes remiasi praeitimi. Užuot padėjusios atspindėti šią akimirką, jos grindžia mūsų veiksmus ir atoveiksmius praeities patirtimi. Jos blogina mūsų imlumą, tą gebėjimą atliepti, reaguoti ir skirti, atpažinti. Kai apima stiprūs jausmai, sėdėdami ant bėgių priešais atidundantį traukinį galime jo nė nepastebėti. Jausmai gali mus visiškai užvaldyti. Taip jau yra, kad dažniausiai jie *gena mus*, o ne mes *juos*. Visos tos programos dygsta iš vienų sėklų: iš *norėjimo*, tai yra iš *stokojimo*.

Kur yra jausmai

Jausmai kyla prote ir reiškiasi kūne kaip energiniai pojūčiai. Kūnas yra mūsų proto ir įprastinio mąstymo plėtinys (arba sutankėjimas). Niekas neįvyksta kūne, kol kiek ankstėliau tai nepamąstoma protu. Iš tiesų viskas gerokai primena kūną, kurį mes susapnuojame. Sapnuojant jis būna visiškai tikras, bet pabudę suvokiame, kad tai tebuvo proto išmonė. Taip pat yra ir šiame gyvenimo sapne, kuris daugeliui panašesnis į košmarą, nes žmonės nesusitvarko su jausmais.

Kūnas yra tarsi kompiuteriu išspausdintas dokumentas. Proto būseną pažįstame iš to, kaip jaučiasi mūsų kūnas. Ar jis įsitempęs

ar atsipalaidavęs? Gerai jaučiasi ar blogai? Ar smelkia viduriuose ir maudžia krūtinėje, ar pasitikime protu ir širdimi, jaučiame viso kūno laisvumą? Ar kvėpuojame trumpai, užgniaužtai, lėkštai truktelėdami oro ar įkvepiame lėtai leisdami žemyn diafragmą ir taip pripildydami plaučius?

Kieno tie jausmai

Ar jausmai, kuriuos jaučiate, yra jūsų tėvų? Kaimynų? Gal jūsų vaikų ar sutuoktinio? Kieno gi tie jausmai, kuriuos jaučiate? Na, žinoma, kad *jūsų*. Tai labai gerai. Vadinasi, jeigu jie nepatinka, galima ką nors su jais daryti.

Kodėl dera leisti jausmams išsilieti

Spėjame, kad jūs norite būti laimingas. Trokštate jaustis laisvas. Siekiate gyventi gausoje ir ramybėje.

Atsikračius susitelkusių nepalankių jausmų nurimsta mintys, sustabdomos kenkimo pačiam sau programos, be pastangų pritraukiama geidžiamų dalykų gausa, randasi nepasitraukianti laimė.

Kiekvieną akimirką arba užgniaužiame jausmus savyje ir lyg kokius kompiuterinius virusus kaupiame stoką bei apsiribojimą, arba viską išlaisviname ir leidžiame jausmams laisvai sklisti iš mūsų kūno ir proto sistemos, kartu leisdami jai veikti nepriekaištingai, lyg superkompiuteriui. Kiekvieną akimirką, nepaliaudami, renkamės, ar užgniaužti, ar išleisti.

Beveik visi negalavimai susiję su vidinėmis įtampomis. Stoka, kad ir kokią ją išgyventumėte, randasi dėl nepasitenkinimo, apsiribojimo jausmų, kuriamų kūno ir proto sistemoje. Pragaištingi santykiai kyla iš nepalankių, nuo meilės atskirtų jausmų, kurie užgniaužiami ir vėliau išsilieja ant mūsų draugų, šeimynykščių, antrosios pusės.

Tai ką renkatės? Viską gniaužti savyje ir nuolat išgyventi stoką, negalę ir nedarną? Ar leisti jausmams laisvai lietis ir gyventi gausoje, sveikatoje ir meilėje?

Kada galima išlieti nepageidaujamus jausmus

Yra tik vienas tinkamas laikas tvarkytis su jausmais – *dabar*.

Protas gali šokinėti pirmyn atgal vadinamuoju laiku, tačiau jausmai mums pasiekiami tik dabarties akimirką. Kai esame čia ir dabar, jausmai mums prieinami kaip mūsų *galios*, energija.

Vis pamanome: „Su tuo jausmu susitvarkysiu paskui, vėliau", bet kiek tūkstančių kartų tas „vėliau" taip ir neatėjo? Tai kodėl savo jausmo neišlaisvinus dabar, šią akimirką, kai jį jaučiate, kam tąsytis su juo nežinia kiek?

Ką daryti su palankiais jausmais, juk nesinori jų atsisakyti

Nėra jokių palankių ar nepalankių, teigiamų ar neigiamų jausmų. Yra tik per jausmus pasirodanti galia, emocinė energija („emocija" yra lotynų kilmės žodis *emoveo* – „jaudinti", pirminė reikšmė *emovere* – „išjudinti", taigi galime sakyti, kad tai yra „išjudinta energija", „galios raiška"), kurią skirstome į palankią ir nepalankią.

Šioje knygoje mums naudinga skirti palankius ir nepalankius jausmus.

Kai išsilaisviname, atsikratome nepalankių, neigiamų jausmų, pasidaro laisviau, šviesiau, randasi daugiau laimės, nes tas jausmas *pasitraukė*.

Kai išsilaisviname iš palankių, teigiamų jausmų, pasidaro laisviau, šviesiau, randasi daugiau laimės, nes tas jausmas *pasidaugino*.

Vadinasi, mes nevienodai išsilaisviname iš nepalankių ir palankių jausmų...

Išlaisvinti nepalankūs jausmai sumenksta.

Išlaisvinti palankūs jausmai auga.

Juk neblogas sandoris, ar ne?

Štai kas nutinka iš tikrųjų: jūs tiesiog pakeliate šydą, dengiantį tikrąją savastį, kuri yra savaiminė laimė.

Jausmai supa mūsų tikrąją prigimtį ir ją temdo. Jie visąlaik atitraukia dėmesį nuo tobulos, vientisos ir trūkumų neturinčios būties, kurioje mes visada esame.

Mintys ir jausmai nepaliaujamai kinta. Tai reiškinių sritis, fenomenų pasaulis. Jie yra nepastovūs tarsi orai, vis randasi ir išnyksta. Kai jų atsisakome, persikeliame *kitapus* ribotos reiškinijos, į „daikto paties savaime“ sritį, arba noumeno* pasaulį, kuris reiškia pamatinę būties būseną, kartais vadinamą liudijančiu sąmoningumu. Tai tikroji savastis, kurią įvardijame sakydami „aš esu...“, kurią suvokiame kaip save.

Ar niekada nebuvo smalsu žinoti, kas esate pats savaime, kaip tikroji savastis, kuriai neprilipinta jokia žymė, kai ji su niekuo daugiau nesiejama? Tada tai tėra tyras branduolys, nelytimas, nekintantis, nesutrikdomas, nepermainomas, visada esantis laimės, ramybės ir laisvės būsenos. Šita *esatis* – tai mes.

Lesteris Levensonas rašė: „Su aukščiausiuoju Aš (Dievu) lengviausia susisiekti širdyje jaučiant gryną „aš“ arba „aš esu“, vien tai, nieko daugiau. Tada jaučiame tikrąjį Aš, Tikrąją Tikrovę – Vidinį Aš. O vos ką nors pridedame, vos paverčiame „aš esu geras arba blogas“, „aš esu turtingas arba vargšas“, „aš esu didelis arba mažas“, vos pajuntame „aš esu toks“, iškart apribojame „aš esu“ ir sukuriame ego.“

Visi mūsų palankūs jausmai iš tiesų yra pati mūsų esatis, kurią pajuntame, kai paleidžiame ją dengiančią (jausmų) skraistę. Kai

* Omeny turima I. Kanto filosofija – noumenas (gr. *noumenon* – „tai, kas suvokiama“) daikto paties savaime sinonimas (red. past.).

atsikratome jaudulio, protas nutyksta ir tas vidinis savasties pojūtis (laimė) pasidaro mums savaime suprantamas. Tačiau dažniausiai savo laimę mes kažkodėl laikome pašaline įtaka, manome, kad kitas žmogus, tam tikra vieta, koks nors dalykas ar daiktas „suteikė mums laimės“. Iš tiesų mes tik patenkinome savo norą būti laimingi, o kai pajutome laimę, protas nutyko ir mes paskanavome, kokia „gardi“ ta mūsų tikroji savastis. Paskui nusprendėme, kad šitą pojūtį mums suteikė kažkoks dalykas, žmogus ar laimėjimas. „Aš tokia laiminga, kad jį pamilau.“ „Aš toks laimingas nusipirkęs naują automobilį (gavęs darbą, apdovanojimą, patyręs šlovę ir pan.).“ Bet iš tiesų yra visai kitaip.

Gal kiek aiškiau perteiks alegorija apie šunį, aptikusį kaulą. Jis apsidžiaugia: „Mmm, skanumėlis, sultingas kaulelis!“ Griebia jį ir ima triaukšti, o tas skyla aštriomis kaip skustuvas atšaižomis. Čia tik perdžiūvęs kauliūkštis! Atšaižos žeidžia šuniui dantenas ir jos kraujuoja. Tada šuo pajunta gardų kraują, kuris, jo nuomone, yra iš kaulo, ir galvoja sau: „Tai bent sultingas kaulas. Tik labai jau skauda jį graužiant!“ Bet jis dar smarkiau graužia, junta dar daugiau kraujo, jam dar stipriau skauda, o skanumas dar labiau siejasi su kaulu.

Nieko neprimena?

Taigi iš tikrųjų mes vaikomės savo „kraujo“, savo tyros, tykios sąmonės (gebėjimo suvokti), esančios anapus visokio jos tapatinimo su ribotomis mintimis, jausmais ir pavidalais bei formomis. Kai atsiduriame tykioje grynos esaties būtyje, nieko nejaučiame. Jausmai kyla tik tada, kai vėl pradedame galvoti: „Ak, buvo taip gerai (be viso to skausmingo mąstymo)!“ Protas niekada nepajėgs iš tikrųjų suprasti mūsų tikrosios savasties ramybės. Jo paskirtis nepaliaujamai nustatinėti, atpažinti susidariusias būsenas („aš jaučiuosi laimingas“, „aš jaučiuosi liūdnas“ ir pan.). Jis tik įvardija ir vertina. Vos tik pradedame įvardyti ar vertinti, mums iškart išsprūsta

ši akimirka. Daugiau jos nebeišgyvename, vien mąstome apie jos išgyvenimą. Tarsi tik žiūrėtume į žemuogę ir ja grožėtumės, o ne dėtume į burną ir skonėtume jos salsvą sultingą minkštimą.

Į ką jausmai panašūs

Jausmai gali „įsikūnyti“ į daugelį kūniškų pojūčių, tarp kurių yra šie:

- galios, galėjimo (energijos),
- karščio,
- dilgčiojimo,
- spaudimo,
- plazdėjimo, bangavimo,
- niežulio,
- skausmo,
- žiovulio (energinio stumtelėjimo),
- įtampos,
- veržimo, traukimo,
- gniaužimo,
- mazgymo,
- lengvumo,
- sunkumo,
- tirpimo.

Kaip jausmus išlaisvinti

Yra daugybė būdų, kaip išlaisvinti nepageidaujamas mintis ir jausmus. Čia apžvelgiama 17. Bet jų yra gerokai daugiau.

Kaip geriausiai ir greičiausiai emociškai išsivalyti

Yra toks būdas, vadinamas išlaisvinimo technika *(Release® Technique)*, kurio mokoma gausos kursuose *(Abundance Course®)*.

Jį galima išmokti per praktines pratybas keliais būdais: tiesioginėse pamokose, studijuojant į kompaktinę plokštelę įrašytą kursą namie arba skaitant knygą. Aš nerekomenduoju pradėti mokytis iš knygos, nes tada gausite tik pagrindines žinias, kurios vietomis visai neatrodo itin naudingos. Nepaprastai svarbu patirti gyvą mokytojo vadovavimą, tada pamatysite tikrąjį grūdą. Antra vertus, knyga bus puikus informacinis vadovas, naudojamas jau išmokus būdo tiesioginėse pamokose ar iš įrašų, kur siekėjas mokomas (kartojant), kaip stiprinti „išlaisvinantį raumenį“ ir kaip gebėti nedelsiant išlaisvinti nenorimus jausmus (pojūčius).

Daugelis čia aprašomų būdų *nėra* įtraukti į gausos mokymus. Vis dėlto jie visi yra gerai išbandyti ir žinomi kaip labai veiksmingi atlaisvinant įsisenėjusius ir nepageidaujamus jausmus, keliančius beprasmį kentėjimą ir temdančius mūsų įžvalgą.

Šiuos būdus sukūriau aš pats arba surinkau tyrinėdamas jausmus ir mūsų gebėjimą valingai jų atsisakyti. Aš visada esu linkęs pasitikėti, jei yra kuo. Žinoma, yra būdų, kurių išmokau prieš daugybę metų, ir net nebeatsimenu, iš ko juos perėmiau. Tad labai atsiprašau, jei nenurodysiu tikslios kilmės, ir užtikrinu, kad būdo kūrėjo indėlis į jausmų išlaisvinimo tyrinėjimus visapusiškai vertinamas.

Išlaisvinimo pobūdis, stilius nėra reikšmingas dalykas. Tikrai svarbu yra įgyvendinimas, būdo poveikis. Ką jis duoda?

Ar jis tik vieną po kito atpalaiduoja jausmus, ar vis dėlto pasiekia pagrindinį nepalankumo, stokos ir ribotumo jausmų generatorių? Minėta išlaisvinimo technika kerta pačią šaknį. Tai vienintelis man žinomas būdas, leidžiantis žmogui aptikti tą svarbiausią ge-

neratorių, kai jis veikia, ir suteikiantis kelią nurodančios informacijos, kaip skubiai jį iškrauti nieko nesvarstant ir nesistengiant ko nors nagrinėti.

Kodėl reikia sustabdyti pagrindinius jausmų generatorius

Jei nepasieksite pagrindinių jausmų generatorių, nepaliaujamai vis atkursite nepalankumą, stoką ir ribotumą reiškiančius jausmus. Kai iškraunate, sakyčiau „nubraukiate šalin", svarbiausią jausmų priežastį, mintys nurimsta kur kas greičiau, nei jos vėl atsikuria. Ir galiausiai protas visiškai nutyksta.

Kokia ta tykuma? Ją apibūdinčiau kaip tylą, tvyrančią atokioje nuošalaus miestelio sankryžoje apie trečią valandą nakties ką tik pasnigus. Visur tyku, visur skaistu. Tokia yra savaiminė gryno sąmoningo suvokimo būsena, kokios būname nutykus protui.

Pateiksiu pagrindinio jausmų generatoriaus iškrovimo pavyzdį.

Juk daugelis esame matę kavinėse naudojamus spyruoklinius indų padavimo mechanizmus. Paimame lėkštelę ir iškart į laisvą vietą pakyla kita, paimama ta, iškart pakyla dar kita, ir taip viena po kitos, viena po kitos. Labai panašiai reiškiasi mūsų jausmai, tik šiuo atveju lėkštelių (jausmų) skaičius begalinis, jei tik pats generatorius veikia. Tačiau jei pavyksta jį iškrauti, nutinka tas pat, tarsi būtų pasibaigusios lėkštelės. Tada daug greičiau panyrame į tą vidinę ramybę ir tykumą, o jausmai nebegali taip sparčiai vėl apimti.

Kaip iš šio straipsnelio išpešti kuo daugiau naudos

Vos pajutote kylančią sumaištį arba nepageidaujamas mintis ar jausmus, peržvelkite visus septyniolika būdų ir pasirinkite tą, kuris kaip tik šiuo metu jums atrodo tinkamas.

Čia pateiktas parankinis išlaisvinimo būdų rinkinys. Nors tai tikrai ne visa apimantis ir išsamus „neįsikibimo" vadovas, bet čia rasite nuostabių gana įvairių priemonių, leidžiančių nesilaikyti įsitvėrus jausmo ar minties.

Ne viskas išsilaisvina vienodai. Kartais ego protas priešinasi vienam būdui, o kitas būdas jam labai parankus paleisti nepalankius jausmus (išgyvenimui prieštaraujančias programas). Ego protas jų laikosi, nes jam atrodo, kad tie jausmai mus saugo, gina. Bet jeigu jam suteikiama galimybė pamatyti, kaip dažnai nepalankūs jausmai jums kenkia, kaip jie ardo gyvenimą, sveikatą, finansinę padėtį ir santykius, tai jis greitai sumoja, kad nieko gera jie neduoda. Priešingai, baimė ir neigiamas nusiteikimas vertė jus telkti dėmesį į tai, ko visai *nenorite*, o kartu skatino traukti sau dar daugiau to, ko visai negeidžiate. Visi pateikti būdai padeda apversti šį vyksmą kita puse, nes rodo, kaip išlaisvinti nepalankius jausmus, kartu perkelti dėmesį į tai, ko *norite*, ir kaip tik tai pritraukti.

Išlaisvinimo klausimai ir atsakymai

Kaip suprasti, ar aš tikrai išlaisvinu jausmus?
Pamatuokite. Pradedant išlaisvinimą dažnai būna naudinga jausmų stiprumą įvertinti nuo 0 iki 10 balų: 0 atitinka ramybę ir neįsitempimą, o 10 – kraštutinį, visiškai nepageidaujamą audringumą. Perėjęs išlaisvinimo pakopas, vėl pagal tą pačią skalę įvertinkite ir akivaizdžiai matysite, kiek jausmai neteko jėgos.

Taip matuodamas nustatote rodiklius, rodančius tikrąjį jausmų atpalaidavimo laipsnį. Jie yra svarbus įtikinimas proto, įpratusio laikytis įsikibus jausmų ir todėl besistengiančio mus apmauti ir įrodyti, kad nieko nevyksta, kad niekas nesikeičia ir reikia visa tai mesti. Matavimas šiek tiek atskleidžia net nedidelius pokyčius ir parodo, tegul subjektyviai, kiek jie mums verti.

Na, gerai, jaučiuosi pakliuvęs į jausmų spąstus. Ką dabar daryti?
Tik viena: nenorėkite nei pakeisti to jausmo, kuris jus apėmė, nei iš jo ištrūkti. Jis pats pasitrauks.

Kad aš visai nieko nejaučiu. Ką man atpalaiduoti, jei nieko nejaučiu?
Nieko. Pirmiausia turite pajusti savo jausmus, tik tada galėsite juos išlaisvinti. Nereikia stengtis išgyventi visos jų galios, tačiau turite savo jausmus sąmoningai suvokti.

Dažnai būname užgniaužę savo jausmus taip ilgai ir gyvename taip užsisklendę savyje, kad net nebenutuokiame, ką reiškia jausti. Pirma, būname susigūžę savyje. Tai priešinimosi jėga, kuri apgaubia ir saugo dar jaučiamus jausmus. Reikia pasistengti atvirai pasitikti net kiekvieną beveidį ir nebylų jausmą. Jis irgi yra mūsų jausmas. Paprasčiausiai atkreipkite į jį dėmesį ir visai nenorėkite jo keisti. Jis pasitrauks pats atverdamas giliau glūdinčius užgniaužtus jausmus. Tai aptikęs vadovaukitės kuriuo nors išlaisvinimo būdu ir juos išleiskite.

O jei esu prastos psichinės būklės ir geriu gydytojo išrašytus vaistus?
Būdai tikrai nepakeičia gydymo vaistais, bet dažnai veikia kaip veiksminga papildoma priemonė. Bet nepasitarus su gydytoju geriau nesinaudoti šiomis pratybomis. Per kai kuriuos užsiėmimus gali prasiveržti tokie stiprūs jausmai, kad jie jums gali būti nepakeliami, jeigu jau ir taip esate emociškai įsitempęs. Antra vertus, tokiais atvejais geriami vaistai paprastai slopina jausmus ir jums nebus lengva juos pažadinti, iškelti į paviršių, kad galėtumėte atpalaiduoti ir išlaisvinti. Tokiu atveju pasitarkite su gydytoju, gal galima šiek tiek sumažinti vaistų dozę.

Išlaisvinus vieną jausmą atrodo, kad prabunda dar stipresnis.
Žmogaus jausmai dažnai būna susisluoksniavę, tarsi svogūnas. Nulupame vieną luobą, o po ja kita. Reikia pasitikėti ir nesustoti: pamažu pajusite, kad jums lengvėja. Pats tiesiausias būdas – taikyti išlaisvinimo techniką, išmokysiančią nukirsti pačią šaknį, iš kurios auga visos to svogūno luobos. Šis būdas be vargo išaiškina nepageidaujamus jausmus iškart „keliomis luobomis“ ir juos išlaisvina.

Būdai

Ar jau pasirengęs?

Pradėkime.

Kiekvieno būdo aprašyme dėl aiškumo pateiksiu žingsniais suskirstytą pavyzdį. Kai kurie būdai yra kartojamieji, tai yra atliekami kelis kartus. To reikia, kad susiderintumėte ir pasiektumėte pamatinę jausmo galią, esminį pojūtį, o ne vien apie jį samprotautumėte.

101 tiesa apie laisvus jausmus: 17 būdų, kaip nedelsiant išsilaisvinti iš nepageidaujamų minčių ar jausmų

1. Būkite palankus savo jausmams

Nusiteikimas priimti savo jausmus palankiai yra atvirkščias nusiteikimui jiems priešintis.

Palankus požiūris tirpdo priešiškumą, verčiantį gniaužti jausmus ir taip tapti nuo jų priklausomam.

Štai paprasti palankaus nusiteikimo žingsniai:

1. Palenkite galvą, delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.
2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.
4. Įsivaizduokite, kad jausmą priimate palankiai, tarsi prie laukujų durų pasitikdamas draugą. Tiesiog atverkite jaus-

mui duris ir įleiskite jį, pakvieskite geriau atsiskleisti jūsų suvokimui ir paprašykite vidun į savo sąmonę. Nesukite nuo jo nosies vengdamas jį pajausti.

5. Kai negeistą jausmą priimsite palankiai, pamatysite, kad jis menksta ir nyksta (nes jūs jam nebesipriešinate).
6. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

2. Pasinerkite į savo jausmą

Atsidūrus pačiame jausmo židinyje atsitinka viena iš dviejų:

- nepalankus jausmas, kaip antai pyktis, liūdesys ar baimė, paprastai tuoj pat išnyksta;
- palankus jausmas, pavyzdžiui, ramybė, meilė, dėkingumas, išsiplečia.

Šis pratimas labai panašus į ankstesnįjį palankaus priėmimo būdą, tik truputį kitoks:

1. Palenkite galvą ir delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.
2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.
4. Pasinerkite į jausmą atkreipdamas dėmesį į tai, ką jis verčia jausti. Suvokite patį jausmo branduolį, pasistenkite įžiūrėti, kas ten glūdi.
5. Kas tūno jausmo gelmėje? Ką dėl to *jaučiate*?
6. Ne vien tik galvodamas apie tą jausmą, bet iš tikrųjų į jį pasinėręs pastebėsite, kad jis pradeda mažėti ir nykti (ar nelauktai pradingsta), nes iš tiesų nieko tvaraus čia nėra, kas turi būti jaučiama. Mes apgaulingai įsivaizduojame jaučiamą tvarumą dėl vienintelės priežasties: nes tam priešinamės. O kai įsižiūrime į pačią jausmo esmę, jį suvokiame ir jis ištirpsta sąmonės šviesoje.
7. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

Mūsų jausmai, kai visiškai (100 proc.) jiems nesipriešiname, nekliudomai žiebiasi ir gęsta, o mes liekame plačiai atsivėrę ir laisvi.

3. Mintyse padidinkite jausmo galią (jausmą padarykite dukart stipresnį)

Kodėl turėtumėte užsimanyti mintyse stiprinti patiriamo jausmo galią?

Negi nesupratote: nes taip darant jis išnyks.

Kartą darbavausi holistinio sveikatinimo klinikoje, kuri yra didžiausia visoje JAV Rytų pakrantėje. Klinikos direktorius, akupunktūros ir Rytų medicinos gydytojas, kartą man pasakė, kad, norint nutraukti kojos mėšlungio priepuolį, pakanka „tą kipšą griebti ir išspausti lauk iš kojos“. Jis paaiškino: jei būdamas *jan* būsenos (įsitempęs) suteiksi dar daugiau *jan* (papildomos įtampos), įvyks virsmas į *in* būseną (atsipalaiduosi). Išbandžiau – tikrai padeda. O svarbiausia, puikiai veikia jausmų srityje! Pritaikykime tą patį principą.

Štai kaip jis tvarko jausmus:

1. Palenkite galvą ir delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.
2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.

4. O dabar tegul jis didina savo jėgą, tegul tampa dukart stipresnis.
5. Mintyse vis stiprinkite jausmą.
6. Matysite, kad ir kiek didintumėte, jis tik traukiasi ir silpnėja arba visai dingsta.
7. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

Šis būdas veikia dėl dviejų priežasčių:

1. Remiantis kvantine fizika, negali būti, kad du dalykai būtų tame pačiame taške vienu metu. Kai stengiatės pajusti apėmusį jausmą ir dar *daugiau* to jausmo vienu metu toje pačioje vietoje, jie slopina vienas kitą ir išnyksta.
2. Jausmą išsklaido nesipriešinimas. Stiprindamas jausmą jūs nė kiek jam nesipriešinate, o tai leidžia jam galutinai išsiskleisti, praeiti ir išnykti be jokių pastangų.

4. Nebenorėkite, kad jausmas pranyktų

Su nepatinkančia mintimi ar jausmu įprasta grumtis. Mes jiems priešinamės ir norime, kad jie dingtų. Šitaip tiesiog susisaistome su jais.

Atsisakykime ir nebenorėkime pakeisti, įvaldyti ar atsikratyti nepageidaujamo jausmo, įsisenėjusio, sustingusio pojūčio. Jei atsisakome priešintis, tai leidžiame tiems dalykams pasikeisti ir išnykti, o jų vietoje lieka daugiau laisvumo ir galimybė plėstis. Atsisakydami turėti „noro pakeisti“ galią leidžiame pasitraukti sustingusioms, įstrigusioms galioms (energijoms).

1. Palenkite galvą ir delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.

2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.
4. Suvokite, kaip nenorite šito jausmo ir kaip norite jo atsikratyti.
5. Tik kuriam laikui leiskite sau nebenorėti jo pakeisti ir atsikratyti.
6. Matysite, kad jis tučtuojau sumenksta ar visai pakinta.
7. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

Norėdami pakeisti ar kontroliuoti tvirtai laikomės „pokyčių stokos“ minties, tad niekas ir negali kisti.

Kai nebenorime nieko keisti, mintis ar jausmas išsilaisvina ir keliauja sau.

5. Jauskite meilę

1. Palenkite galvą ir delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.
2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.
4. Atkreipkite dėmesį, kokios nemeilės galbūt turite sukaupęs savo jausmams.
5. Nuspręskite mylėti viską, ką jaučiate.
6. Mylėkite save ir savo jausmą:
   a. Savo jausmui tarkite: „Aš tave myliu.“
   b. Leiskite sau iš tiesų mylėti savo jausmą.
   c. Ir sau pajauskite tokią pat meilę, kokią jaučiate jausmui.
7. Sakykite „taip“ (žiūrėkite palankiai, sutikite) kiekvienai kylančiai minčiai ar jausmui.

8. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

Meilė yra ketveriopa: ji leidžia, sutinka, pritaria ir brangina. Pasirinkite kurį nors (ar kelis) aspektą ir pajauskite tai savo jausmams.

Priešinimasis yra universalus visų jausmų šaldiklis. Jis juos užšaldo.

Leidimas, sutikimas, pritarimas ir branginimas atitirpina užšaldytus jausmus, grąžina jiems takumą, atkuria jų galių srautus.

Meilė yra visuotinė atitirpinanti jėga, sutirpdanti į luitą sukietėjusius, užsisenėjusius, nebesiplėtojančius jausmus. Ji slysta per juos tarsi karštas peilis per sviestą.

Šis pratimas leidžia atgauti visas jėgas, kurias nesąmoningai įdėjote į savo jausmus jiems priešindamasis ir su jais grumdamasis.

6. Branginkite pasitraukusius nepageidaujamus jausmus

Beveik toks pat kaip ankstesnis pratimas, tiktai čia pabrėžiamas jausmų branginimas, pripažinimas ir dėkingumas jiems.

1. Palenkite galvą ir delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.
2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.
4. Būkite dėkingas savo minčiai ar jausmams ir jiems tarkite: „Dėkoju jums, ačiū."

   • Kodėl reikia už tai dėkoti? Nes nepalankus, neigiamas jausmas ar mintis kyla iš dalies dėl to, kad, jūsų manymu, jie yra naudingi jums – veikiausiai jie padeda jaustis saugiau. Nors tikrą saugumą teikia vien palankūs jausmai. Nepalankieji tik traukia į mus daugiau to, kas neigiama. O jausdami dėkingumą, kad jausmas kilo, trauksime tai, kas palanku, nes neįmanoma sykiu jaustis ir laimingiems, ir prislėgtiems.

   • Neįmanoma vienu metu būti dviejų priešingų būsenų: dėkingumo ir nepalankumo. Todėl nepalankumas pasišalina, nes šiuo metu esate dėkingas.

5. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

7. Tegul jausmas išslysta pats

Šis pratimas vienas iš paprasčiausių ir greičiausių būdų, išlaisvinančių nepageidaujamas mintis ir jausmus.

Darykite šitaip:

1. Paimkite pieštuką ar rašiklį.
2. Sugniaužkite jį.
3. Gniaužkite kuo tvirčiau ir kumštį prispauskite prie pilvo, krūtinės ar kitos vietos, kurioje gniaužiate savo jausmus.
4. Jauskite visą įtampą, kokia pirštai gniaužia pieštuką, kol pasidarys beveik nebepakeliama.
5. Šitaip įsitvėrę mes laikomės kilusių jausmų.
6. O dabar tiesiai priešais save ištieskite ranką, vis dar gniaužkite ir pasukite ją delnu žemyn.
7. Dabar atleiskite pirštus ir tegul pieštukas išslysta.
8. Matote, kaip buvo paprasta. Lygiai taip pat paprastai, jei tik leidžiame, tučtuojau išslysta *bet kuri* nepageidaujama mintis ar jausmas.

Jausmai niekada nesilaiko įsikibę į mus. Tai mes į juos įsikimbame. Jausmams, kaip ir kiekvienai galiai, tereikia tekėti laisva srove. O mes pastveriame juos ir neleidžiame. Tad paleiskime, tegul jie sau teka!

8. Sąmoningas lyginimas

Žinodami mes paprastai savęs nei žeidžiame, nei ribojame, bet nesąmoningai tą darome nuolatos.

Suvokdami tai, kas nesuvokta, pradedame skirti, pamatome, ką darome, ir jau suprasdami, kas vyksta, savaimingai linkstame atsikratyti to, kas mums nenaudinga.

Iš tikrųjų kaip tik gebėjimas skirti leidžia ko nors atsisakyti. Suprasdami ir lygindami pamatome, kad esame ne jausmai, kad jie nesilaiko įsitvėrę į mus, tai mes pasirenkame, ar laikytis į juos įsikibus, ar leisti jiems tekėti sava vaga.

Pratimą sudaro 17 klausimų. Jie suaktyvins jūsų gebėjimą skirti. Tai budrumo pratimas, mokantis protą atšaukti apsiribojimus.

Po kiekvieno klausimo perklauskite savęs, ką šią akimirką renkatės.

1. Kaip nusiteikiu mąstydamas apie ________________ (įterpkite keblumą, sunkumą ar aplinkybes, keliančias įtampą): palankiai ar nepalankiai? *Sąmoningai pasirinkite ir nusiteikite palankiai.*
2. Aš jaučiuosi laisvas ar suvaržytas? *Ką renkatės?*
3. Kas čia – meilė ar baimė? *Ką renkatės?*
4. Kas čia – abejonė ar pasitikėjimas? *Ką renkatės?*
5. Kas čia – gausa ar stoka? *Ką renkatės?*
6. Kas čia – vienovė ar skirtybės? *Ką renkatės?*
7. Kas čia – ramybė ar sumaištis (būgštavimas)? *Ką renkatės?*
8. Kas čia – įtampos atslūgimas, palengvėjimas ar įtampa, susigūžimas? *Ką renkatės?*

9. Aš ir šis asmuo, jausmas, keblumas esame viena ar atskira? *Ką renkatės?*
10. Aš sutinku su _________ (gausa, savimi, laisve, savo tikslu ir pan.) ar nesutinku? *Ką renkatės?*
11. Aš esu sveikinantis ar vengiantis? *Ką renkatės?*
12. Aš esu atviras ar užsisklendęs? *Ką renkatės?*
13. Aš esu atsipalaidavęs ar įsitempęs? *Ką renkatės?*
14. Kaip man geriau: būti laisvam ar suvaržytam? Laimingam ar nelaimingam? Ramiam ar išsigandusiam? Saugiam ar nesaugiam? *Ką renkatės?*
15. Ar esu linkęs atstumti arba griebti ar priimti ir leisti viskam būti taip, kaip yra? *Ką renkatės?*
16. Ar esu linkęs atiduoti save kitiems ir gyvenimui ar reikalauti, norėti visko iš kitų? *Ką renkatės?*
17. Koks esu savyje: triukšmingas ar ramus? *Ką renkatės?*

9. Būkite kaip dangaus erdvė

Gamta gali priminti, kokia yra mūsų tikroji prigimtis.

1. Pažvelkite į dangų.
2. Ar jame matyti plaukiančių debesų, ar jis tiesiog atviras ir platus?
3. Pasistenkite suprasti, kad dangus nei įsitveria į debesis (paukščius, orlaivius, kosminius palydovus ir kt.), nei jų vengia. Jis juos nei įsileidžia, nei veja šalin. Dangaus žydrynė tiesiog yra vien tai, kas yra, – atvira erdvė.
4. Pajauskite visa apimantį dangaus žydrynės talpumą, jos visišką atvirumą.
5. Supraskite, ką šis atvirumas žadina jumyse: gilesnį, platesnį, erdvesnį sąmoningumą.
6. Stebėkite kylančias mintis ir jausmus lyg dangumi plau-

kiančius debesis. Būkite tik jų pabuvimo liudininkas, nesiedamas savęs su jais ir nenorėdamas jų išvengti. Tegul jums žiūrint jie paprasčiausiai praplaukia.

7. Vis atnaujinkite savo vidinio atvirumo pajautą, atitinkančią dangaus erdvės atvirumą.

Neįmanoma nieko pamatyti išorėje, ko nėra mūsų viduje. Tad dangus ir kosmosas mums beribis tik todėl, kad tas neribotumas yra mumyse.

10. Išplukdykite jausmus

Protas vis įstumia mus į patvinusius minčių srautus.

Bet mes neprivalome juose kapanotis.

Kitą kartą, pastebėjęs, kad vėl jus įstūmė į nepageidaujamą mąstymo srovę, atlikite tokį pratimą:

1. Mintyse saugiai prisėskite ant sauso kranto greta tekančios upės.
2. Jauskite, kaip jumyse sruvena jausmai.
3. Paleiskite juos į upės tėkmę.
4. Leiskite, tegul tėkmė juos pastveria ir neša.
5. Tegul visos mintys, jausmai ir rūpesčiai išplaukia į vandenyną, tegul tarsi druska jie ištirpsta neaprėpiamose gelmėse.
6. Vėl grįžkite prie suvokimo, kaip tyki jūsų savastis sėdi nurimusi ant kranto netrikdoma jokių jausmų.
7. O jei pajusite, kad dar burbuliuoja jauduliai, leiskite ir juos upėn, leiskite ir leiskite, tegul juos neša į vandenyną, kol viduje pajusite visišką ramybę.

11. Atsisakykite nepalankumo sau ir savo jausmams

Daugelis esame nuolat nepritariantys tiek sau, tiek savo jausmams.

Toks požiūris į save kiek primena žmogų, susilaužiusį koją ir tvatijantį ją lazda, kam lūžo. Tikrai nepadeda! Tik dar labiau žaloja.

Štai ką darykite pajutęs nepageidaujamą jausmą:

1. Paieškokite savyje nepalankumą skleidžiančios galios ar energijos.
2. Pasitikite, pasveikinkite ją.
3. Tegul galios, teikiančios nepalankumą jums ar jumyse kylantiems jausmams ir mintims, atsiskiria nuo jūsų ir išeina.
4. Tegul atsiskiria ir išeina dar... ir dar... ir dar... kol nieko nebeliks.
5. Kasdien skirkite laiko nepalankumą skleidžiančioms galioms rasti ir jas išleisti.

Jeigu stengiatės nesustoti ir judėti pirmyn jausdamas meilę, bet kartu žiūrite į save nepalankiai, tai tarsi minate greičio pedalą ir stabdį vienu metu. Neįmanoma save mylėti žiūrint į save nepalankiai, nors šitoks požiūris visuotinai paplitęs.

Išleidęs nepalankumo galias ir energijas pasijusite laisvas atgaivinti palankumo sau galias.

12. Būkite palankus pats sau

Besąlygiškai pritarkite sau, būkite sau palankus – jau vien dėl to, kad kvėpuojate ir esate gyvas!

Ką reiškia būti palankiam pačiam sau? Tiesiog patikti sau, priimti save.

Jeigu nesiseks, grįžkite prie ankstesnio pratimo ir išleiskite iš savęs dar daugiau nepalankumo, antraip burzginsite variklį mindamas greičio pedalą numynęs stabdį. Štai laipsniškas priėjimas, kurio išmokau iš Kamo Bahkshi'o (Bahkšio), lankiusio išlaisvinimo technikos kursą:

1. Pradėkite nuo truputėlio palankumo sau – nuo mažyčio antpirščio. Išpilkite antpirštį palankumo sau ant galvos ir tegul jis įsigeria.
2. Kai pajusite, kad jau įsigėrė, imkite kiek daugiau – palankumo pasemkite kiaušinio lukštu ir užsipilkite. Priimkite.
3. Tada užsipilkite dar daugiau – visą puodelį.
4. Tada dar daugiau – kibiriuką.
5. Na, dar – statinaitę.
6. Na ir dar – stokite po palankios galios kriokliu.
7. O tada pasinerkite į palankumo ežerą, glostantį mylinčia jūsų vertės galia.
8. Galiausiai atsidurkite ištisame palankumo vandenyne.
9. Plūduriuokite vandenyne tarsi kempinė primirkęs gryno palankaus priėmimo ir pritarimo.
10. Tegul jis įsigeria į visus audinius, prisotina kiekvieną ląstelę. Išsimarinuokite palankume.

Būtų naudinga įsiminti visą seką ir kartoti pratimą kasdien užsimerkus. Tikrai galingas poveikis, palankiai skatinantis sveikatą, laimę, gausą ir laisvę.

13. Paleiskite skristi raudoną balioną
Šį būdą man rekomendavo kaip gelbstintį nuo galvos skausmų. Jis tikrai padėjo (skausmai visai nebekamuoja). Jis gali numalšinti ne tik bet kokį skausmą, bet ir padėti atsikratyti nepageidaujamų minčių ir jausmų.

Štai ką reikia daryti:

1. Pajuskite tą nepageidaujamą jausmą (ar skausmą) kūne.
2. Įsivaizduokite, kaip juntamą vietą užlieja skaistus raudonis.
3. Tegul ši energija išsipučia kaip skaisčiai raudonas balionas, o tada užriškite tvirtu siūlu.

4. Tegul balionas kyla aukštyn, tegul palieka kūną, paskui ir mintis.
5. Tik stebėkite, kaip jis kyla, kaip skrenda tolyn, vis aukščiau ir toliau, virsta mažutėlaičiu taškeliu, galiausiai dingsta ir jo nebelieka.

14. Tegul išgaruoja
Dar vienas „leidimo išnykti“ būdas:

1. Įsivaizduokite, kad nepageidaujamos mintys ir jausmai yra tarsi vanduo.
2. Tegul jis išgaruoja kaip drėgmė nuo saulės įšildyto grindinio.
3. Kylant garams jauskite, kaip jiems nykstant atsiveria vis daugiau erdvės.
4. Atsipalaiduodamas aprėpkite šią erdvę.

Nepalankių, blogų jausmų grėsmė gali atrodyti labai tikra, tačiau jie – tiktai miražas, tarsi ribuliavimas virš įkaitinto dykumos smėlio, bežiūrint virstantis vandeniu. Juose nėra nieko tikra. Tegul nepageidaujami jausmai išgaruoja ir išnyksta tarsi miražas, nes jie tokie ir yra.

15. Srovę reguliuokite sklende
Užgniaužti jausmai iš tikrųjų yra susikaupusi (fotoninė) energija. Kai ši energija susitelkia, reikia dar daugiau energijos, kad ją išlaikytų tokios būsenos ir palaikytų jos pastovumą (ją reguliuotų). Kai išleidžiame, sumažiname susidariusį slėgį, galime žengti per gyvenimą patenkinti ir neįsitempę.

O štai ir būdas slėgiui mažinti ir išleisti:

1. Palenkite galvą ir delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.
2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.
4. Jausmą suvokite kaip viduriuose ar krūtinėje suspaustą vandenį.
5. Mintyse matykite sklendę, prijungtą prie šios slėgio energijos.
6. Pasukite sklendę ir tegul jausmas šnypšdamas veržiasi lauk.
7. Sklendę galima atsukti labiau arba prisukti, kad besiveržiantis srautas nekeltų pavojaus.
8. Tegul jausmų slėgis išsiveržia pro tą apsauginę sklendę ir tegul viskas jumyse nutyksta.
9. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

16. Išlaisvinkite bent vieną procentą

Kartais pasijuntame užgriūti daugybės jausmų. Juos sutikę turime pasveikinti ir išleisti užgniaužtus.

Supraskite, kad nereikia visko išleisti vienu gūsiu. Neleiskite, kad jus užgriūtų dar ir jausmų išleidimo rūpestis.

Gal padės šis būdas:

1. Įvertinkite, ar jausmas jums neatrodo per daug gremėzdiškas, kad galėtumėte išleisti jį visą iškart.
2. Nuspręskite, kad išleisite tik vieną jo procentą iš viso to, kiek jis sudaro.
3. Išleiskite tą vieną jausmo procentą (leiskite jam tiesiog išslysti arba taikykite kurį kitą būdą).

Iš tiesų pajusite, kad išleidžiant vieną procentą nutekėjo kur kas daugiau jausmo, nes ateis palengvėjimas ir laisvumas.

17. Jausmą apglėbkite savo atjauta

Viskas trokšta meilės ir atjautos. Net mūsų jausmai. Nemylėjimas lemia visas mūsų bėdas. Meilė ir atjauta viską išgydo.

Gal pavyks į savo jausmus pažvelgti su atjauta:

1. Palenkite galvą ir delną uždėkite ant pilvo arba krūtinės, kad geriau *pajaustumėte* kilusį jausmą.
2. Atkreipkite dėmesį į jumyse esantį jausmą.
3. Jį įvertinkite nuo 0 iki 10 balų.
4. Pabandykite jausmą apglėbti jį mylėdamas ir atjausdamas, kaip motina ar tėvas apkabina užsigavusį vaiką.
5. Paguoskite jausmą.
6. Atjauskite skausmą ar sunkumą, kurį patiria jausmas.
7. Jūsų atjauta leidžia jausmui sklaidytis vis daugiau ir daugiau ir pamažu visai išnykti.
8. Vėl jausmą įvertinkite nuo 0 iki 10 balų. Ar vertė sumažėjo? Jei taip, vadinasi, einate teisinga kryptimi. Ženkite toliau, kol pasidarys 0. Jei vertė nemažėja, pakartokite visus žingsnius arba pasirinkite kitą būdą.

Pastaba. Šią dovaną skaitytojams suteikė Peteris Michelas, geranoriškai leidęs tekstą įdėti į knygą. Jo paties knygoje yra daugiau kaip 50 išsiaiškinimo ir vidinio kelio atlaisvinimo būdų. Plačiau skaitykite www.emotionalfreedom101.com.

Bibliografija

Lietuviškame leidime bibliografinis aprašas vertėjo papildytas pastabomis apie rastus knygų vertimus į lietuvių kalbą.

Atkinson William Walter. *Thought Vibration, or The Law of Attraction in the Thought World.* Chicago: New Thought Publishing, 1906

Behrend Genevieve, Vitale Joe. *How to Attain Your Desires by Letting Your Subconscious Mind Work for You.* Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2004

Behrend Genevieve, Vitale Joe. *How to Attain Your Desires*, Vol. 2: *How to Live Life and Love It!* Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2005

Braden Gregg. *The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief.* Carlsbad, CA: Hay House, 2006

Bristol Claude. *The Magic of Believing.* New York: Pocket Books, 1991. – Vertimas į lietuvių kalbą: Claude M. Bristol. *Jūsų proto magija. Pažadinkite savo vidines galias ir teišsipildo visų jūsų troškimai.* Kaunas: Luceo, 2007

Byrne Rhonda. *The Secret.* New York: Atria Books / Beyond Words, 2006. – Vertimas į lietuvių kalbą: Rhonda Byrne. *Paslaptis.* Vilnius: Alma littera, 2008

Callahan Roger. *Tapping the Healer Within: Using Thought-Field Therapy to Instantly Conquer Your Fears, Anxieties, and Emotional Distress.* New York: McGraw-Hill, 2002

Canfield Jack, Switzer Janet. *The Success Principles: How to Get from Where You Are to Where You Want to Be.* New York: Harper Collins, 2006. – Vertimas į lietuvių kalbą: Jack Canfield ir Janet Switzer. *Sėkmės principai: kaip svajones paversti tikrove.* Vilnius: Alma littera, 2006

Casey Karen. *Change Your Mind and Your Life Will Follow.* New York: Conari Press, 2005. – Yra į lietuvių kalbą išversta kitų šios autorės knygų.

Coates Denise. *Feel It Real! The Magical Power of Emotions.* N. p.: Denise Coates Publishers, 2006

Cornyn-Selby Alyce. *What's Your Sabotage?* N. p.: Beynch Press, 2000

Deutschman Alan. *Change or Die: The Three Keys to Change at Work and in Life.* New York: ReganBooks, 2007

Di Marsico Bruce. *The Option Method: Unlock Your Happiness with Five Simple Questions.* Walnut Grove, CA: Dragonfly Press, 2006

Dwoskin Hale. *The Sedona Method: Your Key to Lasting Happiness, Success, Peace and Emotional Well-Being.* Sedona, AZ: Sedona Press, 2003

Eker T. Harv. *Secrets of the Millionaire Mind: Mastering the Inner Game of Wealth.* New York: Harper Collins, 2005. – Vertimas į lietuvių kalbą: T. Harv Eker. *Milijonieriaus proto paslaptys.* Kaunas: Luceo, 2006

Ellsworth Paul. *Mind Magnet: How to Unify and Intensify Your Natural Faculties for Efficiency, Health and Success.* Holyoke, MA: Elizabeth Towne Company, 1924

Evans Mandy. *Travelling Free: How to Recover from the Past.* Encinitas, CA: Yes You Can Press, 2005

Ford Debbie. *The Dark Side of the Light Chasers.* New York: RiverHead Books, 1998. – Yra į lietuvių kalbą išversta kitų šios autorės knygų.

Gage Randy. *Why You're Dumb, Sick & Broke... and How to Get Smart, Healthy & Rich!* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006

Gilmore Ehryck. *The Law of Attraction 101.* Chicago: Eromlig Publishing, 2006

Goddard Neville. *Immortal Man: A Compilation of Lectures.* Camarillo, CA: DeVorss & Company, 1999

Goddard Neville. *The Law and the Promise.* Camarillo, CA: DeVorss & Company, 1984

Goddard Neville. *The Power of Awareness.* Camarillo, CA: DeVorss & Company, 1983

Goddard Neville. *Your Faith Is Your Fortune.* Camarillo, CA: DeVorss & Company, 1985

Goddard Neville, Vitale Joe. *At Your Command.* Garden City, NY: Morgan-James Publishing, 2005

Goldberg Bruce. *Karmic Capitalism: A Spiritual Approach to Financial Independence.* Baltimore, MD: Publish America, 2005

Harris Bill. *Thresholds of the Mind: Your Personal Roadmap to Success, Happiness, and Contentment.* Beaverton, OR: Centerpoint Research, 2002

Hawkins David. *Devotional Nonduality.* Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2006

Hawkins David. *I: Reality and Subjectivity.* Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2003

Hawkins David. *Transcending the Levels of Consciousness.* Sedona, AZ: Veritas Publishing, 2006

Hicks Jerry, Hicks Esther. *Ask and It Is Given: Learning to Manifest Your Desires.* Carlsbad, CA: Hay House, 2004. – Vertimas į lietuvių kalbą: Jerry Hicks, Esther Hicks. *Prašykite, ir jums bus duota: išmokite įgyvendinti savo troškimus. Abraomo mokymas.* Kaunas: Mijalba, 2009

Hicks Jerry, Hicks Esther. *The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham.* Carlsbad, CA: Hay House, 2006

Hogan Kevin. *The Science of Influence.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004

Holmes Ernest. *Science of Mind.* New York: Tarcher, 1998

Joyner Mark. *Simpleology: The Simple Science of Getting What You Want.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007

Kaa Sri Ram. *2012: You Have a Choice!* Tijeras, NM: TOSA Publishing, 2006

Kaufman Barry Neil. *To Love Is to Be Happy With.* New York: Fawcett, 1985

Kennedy Dan. *No B.S. Wealth Attraction for Entrepreneurs.* N. p.: Entrepreneur Press, 2006

Kristof Aziz. *The Human Buddha: Enlightenment for the New Millennium.* New Delhi, India: Kristof, 2006

Landrum Gene. *The Superman Syndrome: The Magic of Myth in the Pursuit of Power; The Positive Mental Moxie of Myth for Personal Growth.* N. p.: iUniverse, 2005

Lapin Rabbi Daniel. *Thou Shall Prosper: Ten Commandments for Making Money.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2002

Larson Christian D. *Your Forces and How to Use Them.* London: Fowler, 1912

Larson Melody. *The Beginner's Guide to Abundance.* N. p.: Booklocker.com, 2007

Levenson Lester. *No Attachments, No Aversions: The Autobiography of a Master.* Sherman Oaks, CA: Lawrence Crane Enterprises, 2003

Levenson Lester. *The Ultimate Truth about Love & Happiness: A Handbook for Life.* Sherman Oaks, CA: Lawrence Crane Enterprises, 2003

Lipton Bruce. *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter and Miracles.* N. p.: Mountain of Love, 2005

Losier Michael. *Law of Attraction.* Victoria, Canada: Losier Publications, 2003

McTaggart Lynne. *The Intention Experiment: Using Your Thoughts to Change Your Life and the World.* New York: Free Press, 2007

Oates Robert. *Permanent Peace.* Institute of Science, Technology and Public Policy, 2002

Ponder Catherine. *The Dynamic Laws of Prosperity.* Camarillo, CA: DeVorss & Company, 1985

Proctor Bob. *You Were Born Rich: Now You Can Discover and Develop Those Riches.* Toronto, Canada: Life Success Productions, 1997

Ray James Arthur. *The Science of Success: How to Attract Prosperity and Create Harmonic Wealth through Proven Principles.* N. p.: Sun Ark Press, 1999

Ressler Peter, Ressler Monika Mitchell. *Spiritual Capitalism: How 9/11 Gave Us Nine Spiritual Lessons of Work and Business.* New York: Chilmark Books, 2007

Ringer Robert. *Looking Out for #1.* New York: Fawcett, 1985

Ringer Robert. *Winning Through Intimidation.* New York: Fawcett, 1984. – 2004 m. autorius knygą perdarė ir išleido pavadinimu *To Be or Not to Be Intimidated?: That is the Question.*

Scheinfeld Robert. *Busting Loose from the Money Game: Mind-Blowing Strategies for Changing the Rules of a Game You Can't Win.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006

Shumsky Susan. *Miracle Prayer: Nine Steps to Creating Prayers that Get Results.* Berkeley, CA: Celestial Arts, 2006

Sugarman Joseph. *Triggers.* Las Vegas, NV: Delstar Publishing, 1999

Tipping Colin. *Radical Forgiveness: Making Room for the Miracle.* Marietta, GA: Global 13 Publications, 2002

Tipping Colin. *Radical Manifestation: The Fine Art of Creating the Life You Want.* Marietta, GA: Global 13 Publications, 2006

Vitale Joe. *Adventures Within: Confessions of an Inner World Journalist.* N. p.: AuthorHouse, 2003

Vitale Joe. *The Attractor Factor: Five Easy Steps for Creating Wealth (or Anything Else) from the Inside Out.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005

Vitale Joe. *Buying Trances: A New Psychology of Sales and Marketing.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007

Vitale Joe. *The Greatest Money-Making Secret in History.* N. p.: 1st Books Library, 2003

Vitale Joe. *Hypnotic Writing.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007

Vitale Joe. *Life's Missing Instruction Manual: The Guidebook You Should Have Been Given at Birth.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006

Vitale Joe. *The Seven Lost Secrets of Success.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007

Vitale Joe. *There's a Customer Born Every Minute: P.T. Barnum's Amazing 10 "Rings of Power" for Creating Fame, Fortune, and a Business Empire Today – Guaranteed!* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006

Vitale Joe, Len Ihaleakala Hew. *Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007

Vitale Joe, Hibbler Bill. *Meet and Grow Rich.* Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2006

Wattles Wallace D. *How to Get What You Want.* Publisher unknown

Wattles Wallace D. *The Science of Getting Rich.* New York: Penguin / Tarcher, 2007

Wilber Ken. *Quantum Questions: Mystical Writings of the World's Greatest Physicists.* Boston: Shambhala, 2001

Wojton Djuna. *Karmic Healing: Clearing Past-Life Blocks to Present-Day Love, Health, and Happiness.* Berkeley, CA: Crossing Press, 2006

Apie autorių

Vienas iš filmo „Paslaptis" *(The Secret)* žvaigždžių daktaras Joe Vitale'is yra „Hypnotic Marketing Inc." ir „Frontier Nutritional Research Inc." prezidentas. Abi bendrovės veikia Ostine, Teksase, kur gyvena ir dirba autorius.

Jis yra parašęs tokią daugybę knygų, kad tikrai neįmanoma visų čia suminėti. Iš jų skaitomiausios „Traukos dėsnis" *(The Attractor Factor)*, „Trūkstamų gyvenimo patarimų vadovas" *(Life's Missing Instruction Manual)*, garso įrašų leidyklos „Nightingale-Conant" klausomiausia kompaktinė plokštelė „Piktinančios rinkodaros galia" *(The Power of Outrageous Marketing)*.

Jis dar parašė „E kodą" *(The E-Code)*, „Kiekvieną akimirką gimsta po pirkėją" *(There's a Customer Born Every Minute)*, „Septynios prarastos sėkmės paslaptys" *(The Seven Lost Secrets of Success)*, „Įtaigusis rašymas" *(Hypnotic Writing)*, „Jūsų internetinis kasos aparatas" *(Your Internet Cash Machine)* ir „Pirkimo svaigulys" *(Buying Trances)*, taip pat yra knygų „Pasitik ir puoselėk gausą" *(Meet and Grow Rich)* ir „Jokių ribų" *(Zero Limits)* bendraautoris – visas šias knygas išleido „John Wiley & Sons" leidykla.

Patyręs benamio ir skurdžiaus gyvenimą Joe dabar yra laikomas vienu internetinės rinkodaros pirmeivių. Jis yra padėjęs žmonėms tapti milijonieriais ir sukurti internetines prekybos imperijas.

Dėl veiklos kuriant filmą „Paslaptis" ir dėl knygų „Traukos dėsnis" bei „Jokių ribų" sėkmės jis dabar tapo žinomas kaip saviugdos, pagalbos sau guru. Joe Vitale'is dažnai pavadinamas interneto buda.

Jo tinklalapio adresas www.mrfire.com.

Sėkmės priežastis yra ne žmogaus aplinkoje, antraip visiems žmonėms tam tikru spinduliu sektųsi, o sėkmė būtų tik kaimynystės klausimas. Matome, kad žmonėms, gyvenantiems toje pačioje aplinkoje ir su tais pačiais kaimynais, vienodai dažnai sekasi ir nesiseka, todėl mums aišku, kad sėkmės priežastis yra ne kas kitas, o pats žmogus.

Wallace'as D. Wattlesas, knygų „Kaip įgyti norima"
(How to Get What You Want) ir „Praturtėjimo mokslas"
(The Science of Getting Rich) autorius

Rodyklė

Vitale, Joe

Vi317 Raktas : kaip gauti tai, ko iš tiesų trokšti / Joe Vitale ; iš anglų kalbos vertė Jonas Vitkūnas. – Vilnius : Alma littera, 2010. – 208 p.

Bibliogr.: p. 193-197. – Terminų r-klė: p. 203-204

ISBN 978-9955-38-535-6

Jus slegia neapmokėtos sąskaitos, neatlėgsta skausmas ir jau nebepakeliate rūpesčių naštos? Joe Vitale'is kviečia atbusti iš šio slogaus sapno, moko suvokti gyvenimą sąmoningai, įgusti nuolat budriai stebėti savo protą ir pateikia patikimų saviugdos priemonių. Viską – nuo tarpusavio santykių iki pinigų stygiaus – gyvenime galima pataisyti, tereikia atrasti savyje įsitikinimus, slapta neleidžiančius keistis. Didysis gyvenimo prizas yra laimė ir jūs galite jį sau įteikti!

UDK 159.96

JOE VITALE

RAKTAS

Kaip gauti tai, ko iš tiesų trokšti

Iš anglų k. vertė Jonas Vitkūnas

Redagavo Lina Kaminskienė
Korektorės Indrė Petrėtytė, Marijona Treigienė
Viršelio dailininkė Ramybė Glinskytė
Maketavo Jurga Morkūnienė

Tiražas 2000 egz.
Išleido leidykla „Alma littera", Ulonų g. 2, LT-08245, Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė UAB „Spindulio spaustuvė",
Vakarinis aplinkkelis 24, LT-48184 Kaunas